第６回冬季強化練習会練習メニュー
（走幅跳）ブロック

第６回冬季強化練習会：令和５年２月２５日（土）

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。　例：スタートの強化、持久力・ペース強化等
①助走の組み立て方の理解
②助走各局面の走り方の習得
③効率の良い着地動作の習得

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（投擲・混成）
９：３０～	ブロック別練習スタート（ジュニアアスリート（小学生）参加予定）
～１２：３０	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
①ウォーミングアップ	・体を温める
②スプリントドリル （軸作り・踏み込み動作・切り返し動作・ 挟み込み動作）	・スプリントドリルの復習 ・足の素早い切り替えを意識 ・重心移動を意識する ・軸を意識
③マーカー走 ※芝生で行う	・助走各局面の走り方の習得 ・助走局面の歩幅①押す→大 ②キープ→中 ③ピッチアップ→小の感覚を養う ・スムーズな助走の流れを意識
④着地練習 ・イスから ・立ち幅跳びから	・効率の良い着地動作の習得 ・縮めた足を前に投げ出す ・かかとから着地し、お尻を滑り込ませる ・膝を柔らかく使う
⑤リズムジャンプ（１歩・３歩） ※３歩は着地まで入れる ※スパイク着用が望ましい	・リズムジャンプの復習 ・素早い足さばきを意識 ・踏切は叩かず、骨盤のキレを意識 ・リード足を素早く引き上げる ・スピードを生かして踏み切ることを意識 ・リード足の膝をおへその高さまで上げる ・踏み切り足は巻かずに伸ばす ・着地練習の動きを意識して着地する
⑥助走練習	・助走の組み立て方の理解 ・③の練習での助走局面を意識する ・自分の現在の助走を振り返ってみる
⑦ダウン＆ミーティング	・一日の振り返りを行う

【持ち物・備考】
・スパイク