第１回特別強化練習会練習メニュー
（走高跳）ブロック

第１回特別強化練習会：４月１６日（日）

【本日のブロックテーマ】
①自分の課題を知る。
②課題解決のための手立てを考える。
③一連の跳躍動作の再現性を高める。
④待ち時間の効果的な使い方を考える。

８：３０～　９：００　受付 ９：００～　開講式 ９：５０～　ブロック別練習スタート ～１３：００　ブロック毎に解散	
【練習内容】	【目的やポイントなど】
○　軸づくりトレーニング ・ストレッチ、ジャンプ、スキップを取り入れたアップを行う。	・軸や姿勢を意識し、跳躍練習に活かせるようにする。
○　ビートランニング（３種類）	・リズムよく行う。 ・股関節から大きく動かす。 ・腰の位置を高くし、重心を持ち上げる。 ・設置→反発を意識する。つま先を下げない。
○　跳躍練習 ・サークル走 → 左右それぞれ３～５本ずつ	・軸や内傾の意識づけを行う。 ・左右行ってバランスよく！
・台を使ってその場跳び → 台の上に登り、いつもよりも高い高さでその場跳びを行う。　※ゴムバーで	・空中動作に余裕をもたせ、高い高さでのクリアランスの感覚を養う。
・全助走跳躍 → １本１本撮影し、自分の跳躍を確認する。 ※バーで	・１本１本時間をかけて行う。 ・自分の跳躍をコーチと確認し、課題や弱点を知る。課題解決のために何が必要かを考え、次の跳躍に活かす。
・全助走跳躍 → 男女とも、全中標準以上の高さで練習する。 ※ゴムバーで	・跳躍や心理面において、全中標準の高さに慣れる。
○　補強 ・200ｍＷＳ（２～５本） → 本数は自分で調節 ・スタビいろいろ	・強い体、ブレない体の育成。
【持ち物・備考】	