第２回特別強化練習会練習メニュー
（走高跳）ブロック

第２回特別強化練習会：４月２３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→ジュニアアスリート（小学生）参加予定
～１３：００	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的・ポイントなど】
○w-up ・ジョグ、体操、100m流し×４	・体を温める。
○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 ・おぼんの動きの確認	・重心を低く保つ感覚を養う。
・スキップから５歩で跳躍	・スキップ後に低くなった重心を維持しながら踏み切る。 ・最後の５歩のテンポアップを意識する。
・全助走跳躍 男 150-155-160-165-170-175-180 女 125-130-135-140-145-150-155	・バーを使って行う。高さを徐々に上げながら行う。
・全助走跳躍 男 185 以上～ 女 160 以上～	・ゴムバーを使って行う。全中標準の高さに慣れる。
○補強（時間があれば） ・200ｍＷＳ（２～５本程度） ・スタビいろいろ	・強い体、ブレない体の育成。

【持ち物・備考】