第１回特別強化練習会練習メニュー
（走幅跳）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 踏み切り→跳びだし姿勢の確認
② 正しい踏み切り動作の習得
③ 減速しない助走の習得

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】
○ミーティング	☆特別強化練習会のねらいをつかむ
○アップ＆スプリントドリル	☆体を温める ・気温が上がって体が動くようになるので念入りに
○リズムジャンプ（１歩・３歩） ※３歩は着地まで入れる	☆正しい踏み切り動作の習得 ☆実戦に近い着地動作の習得 ・素早い足さばきを意識 ・踏み切り時は、しっかりとアクセントを入れ、アームアクションも入れて全身で体を引き上げる ・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
○マーカー走	☆減速しない助走の習得 ・しっかりとピッチアップ ・足先だけの動きにならないように注意 ・接地が軽くならないように注意
○跳躍練習 ※様子を見て全助走まで	☆踏み切り→跳びだし姿勢の確認 ・徐々に歩数を伸ばす ・踏み切りの手前で間延びせずにピッチアップ ・腰は高く保ち目線はやや上に上げる ・リード脚をキープする ・踏み切り脚は巻かずに押しきる ・やや高く跳びだすことを意識
○ミニコントロールテスト（時間があれば） ・MB 投げ ・立ち五段跳び	☆体力の確認 ・２月からの体力の成長を確認
○ダウン&ミーティング	・一日の振り返りを行う

【持ち物・備考】