第４回特別強化練習会練習メニュー
（走高跳）ブロック

第４回特別強化練習会：５月１４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試合当日を意識したアップを行う。
⑤１本１本集中して跳躍する。

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
～１３：３０	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的・ポイント】
○フリーアップ　～10：00 ・足合わせまで行う ・練習試技も済ませる	・筋肉をあたため、体がしっかり動くように、試合当日を意識してアップをする。
○トライアル形式 ・試技数３本 ・男女混合１ピットで行う ・初めの高さは各自の申告で	・１本１本集中して行う。 ・良い跳躍ができるように、待っている時間を無駄にしない。
＜男子＞ ～170 まで５cm きざみ、170～は３cm きざみ ＜女子＞ ～145 まで５cm きざみ、145～は３cm きざみ	・自分のベスト記録から逆算し、適切なスタートの高さを考える。
○トライアルの反省	・コーチに質問をしたり、アドバイスをもらったりして、自分の課題を考える。
○フリー跳躍 ・ゴムバーで行う（希望があればバーも） ・反省や課題によって高さを調節する ・本数は自分で調節（跳びすぎない）	・トライアルの反省を踏まえて行う。 ・けがに注意し、やりすぎない。
○補強（時間があれば） ・200ｍＷＳ（２～５本） ・スタビいろいろ	・強い体の育成。 ・自分の体の調子や、記録会や大会などとの兼ね合いを考えて本数を調節する。

【持ち物・備考】