第３回特別強化練習会練習メニュー
（走幅跳）ブロック

第３回特別強化練習会：５月４日（木）

【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→ジュニアアスリート（小学生）参加
～１３：００	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
①ミーティング	☆練習会のねらいをつかむ
②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
③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
④リズムジャンプ（１歩・３歩）	☆正しい踏み切り動作の習得 ・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
⑤跳躍練習 ※前日試合組は様子を見て行う ※課題を設定し行う	☆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
⑥補強	☆体力強化
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　・水筒　・タオル