第５回特別強化練習会練習メニュー
（走高跳）ブロック

第５回特別強化練習会：６月25日（日）

【本日のブロックテーマ】
①通信陸上、県総体を意識して練習に取り組む。
②１本１本集中して跳躍する。
③跳躍に集中できるようルーティンを確認する。
④けがをしない。

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】
○　フリーアップ　（45～60分程度） ・マークの設置、練習試技を含めたアップを行う。	・体を温める。限られた時間での効果的なアップを考え、最高のパフォーマンスを発揮できるようにする。
○　トライアル形式　（スタートの高さは申告） ・試技数は各高さ３本まで ・女子 → 145㎝から３㎝ずつアップ ・男子 → 170㎝から３㎝ずつアップ	・記録を出すためのトライアルではない。あくまでルーティンと跳躍の確認や、待ち時間の使い方の確認をメインに行う。 ・試合前のため、無理して跳びすぎない。自分のコンディションに応じて高さや跳躍本数を決める。 ・１本１本集中する。
○　反省会 ・コーチや他の選手からアドバイスをもらう。自分の跳躍で気になったところをコーチに質問する。	・本番前の最終調整として、自分の跳躍の課題を知る。
○　フリー跳躍 ・高さや本数を自由に設定して行う。 ・１人２～５本程度、全中標準の高さで跳躍練習をする（しなくてもよい）。	・課題クリアのための調整を行う。 ・通信陸上、県総体に向けて、全中標準の高さを意識する。
○　ゆっくりジョグ、ストレッチ ・長めに時間をとる。	・疲労を残さない。 ・けがの防止。
○　ミーティング ・通信陸上、県総体に向けて、残りの練習や生活習慣、気持ちのつくりかたについて確認する。	・本番までの期間を無駄にしない。 ・残りの時間ですべきことをコーチと確認し、コンディションを整えられるようにする。
【持ち物・備考】	