第１回冬季強化練習会練習メニュー
（　ＨＪ　）ブロック

第１回冬季強化練習会：１１月１８日（土）

【本日のブロックテーマ】
①ブロックをチームにする。　→　関東はチーム戦
②上級者　→　助走研究
③初級者　→　正しい技術を理解する
④全員が高く跳ぶためにフィジカルＵＰ

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（投擲・混成ブロック）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：３０	解散完了

【練習内容】	【目的】
9:45～　ミーティング	・チームづくりについて
10:00～　ハードルドリル（ビート）	・リズム練習、身体操作、神経系
10:15～　流し　120m×３	・助走意識、今日の調子の確認
10:30～　助走研究 はさみ跳び 上級グループ　Ｊの字助走 初級グループ　５歩～９歩	・助走局面 ・個別最適な助走の確認 ・初級者は、最初の技術を間違えないように理解する。
11:00～　上級グループ　全助走練習 初級グループ 背面跳への移行練習 直線助走の体入れ替え（長座着地） （背中着地） ５歩助走の背面跳	・助走局面と踏切局面のつながり ・正しい踏切
12:00～　フィジカルＵＰタイム 逆足５歩はさみ・逆足３歩はさみ １歩ハードル（両足） メディシンボール投げ 縄跳び	・筋力アップ、体の引き上げ ・踏切力アップ ・パワーポジションの確認 ・両足　→　片足
12:45～　ダウン・ミーティング	・今後の練習について

【持ち物・備考】
・縄跳び