第３回冬季強化練習会練習メニュー
（　走高跳　）ブロック

第３回冬季強化練習会：１２月２３日（土）

【本日のブロックテーマ】
① いろいろな動きで能力開発　⇒　ドリル
② 助走の研究　⇒　走り抜け
③ 跳躍力アップ　⇒　バウンディング・トレーニング

８：３０～　９：００　受付
９：００～　９：１５　開講式
９：１５～　９：３０　全体アップ（跳躍ブロック）
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】

９：４０～　ミーティング

９：５０～　ドリル（足立先生）

１０：２５～　流し　120m
（直線 50m＋コーナー70m）
通常の向き×２本
逆向き×２本

	男子	女子
１０：４０～１０：５５	バウンディング	助走走り抜け
１１：００～１１：１５	助走走り抜け	バウンディング
１１：２０～１１：３５	踏切準備	５歩はさみ
１１：４０～１１：５５	５歩はさみ	踏切準備

１２：００～１２：３０
基礎確認グループ　５歩背面跳び（120～５cm UP）

全助走グループ（高さ相談）

１２：３０～
・二重跳びで２０m進む×２本（できれば片足で）
↓
・手押し車１０m×２（両足 or 片足（左右））

１２：５０～　片付け、ミーティング

【目的】

・様々な動きを通して、自分の身体機能の開発をする。

・直線でスピードに乗り、スピードを維持してコーナーも走る。

・助走走り抜け
（マット・小山先生）
スピードを維持した助走と踏切

・５歩はさみ（５cm UP）
（マット・小山先生）
力強い踏切　男子 120～
女子 110～

・バウンディング、踏切準備
（芝生・中山先生）
バウンディングの正しいやり方
踏切準備局面の研究

・まとめの跳躍
グループ移動 OK！

・フィジカル強化

・パワーポジション確認

・

【持ち物・備考】
・縄跳び