第３回冬季強化練習会練習メニュー
（　走幅跳　）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正しい走動作の習得
②正しい踏み切り姿勢の習得

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】	【目的】
○全体アップ	☆体を温める
①ブロックミーティング	☆本日の練習の目標を確認する
②スプリントドリル （軸作り・踏み込み動作・切り返し動作・挟み込み動作）	☆正しい走動作の習得 ・足の素早い切り替えを意識 ・重心移動を意識する ・軸を意識
③歩行踏切ドリル　１歩→沈み込みを意識 ２歩→腰の移動を意識 ※タイミングや姿勢を意識しながら	☆正しい踏み切り姿勢の習得 ・重心移動を意識する ・かかとから乗り込み体重が拇指球に乗ったときにアクセント ・走動作との違いを理解する ※走→上から下の動き ※跳→下から上の動き ※踏み切りは踏み切らず乗りこむ！！
④リズムジャンプ（１歩・３歩） →時間があれば跳躍練習（短～中助走）	☆リズムジャンプの動きを身につける ・素早い足さばきを意識 ・「タン、タ、ターン」のリズムを意識 ・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。 ☆ドリルの動きを意識した跳躍練習 ・徐々に歩数を伸ばす ・踏み切りの手前で間延びせずピッチアップ ・腰は高く保ち目線はやや上に上げる
⑤200m × 3 ～5(80% 位のスピード) ※効率の良い走りを意識、足音を立てず楽にスピードを出せるようにする。	☆正しい走動作の習得 ・スプリントドリルの動きを意識する ・接地を意識する ・リラックスして効率よく走る
⑥ダウン＆ミーティング	☆一日の練習の振り返り

【持ち物・備考】