第４回冬季強化練習会練習メニュー
（　走高跳　）ブロック

第４回冬季強化練習会：１月２７日（土）

【本日のブロックテーマ】
①チーム作り
②重心を低める
③正しい動き

８：３０～　９：００　受付
９：００～　９：１５　開講式
９：１５～　９：３０　全体アップ（障害）
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
①関東合宿参加者より
②ブロック　キャプテン　より
③チーム作りとは

１０：００～　ドリル（足立先生）

１０：３０～　流し　120×２
（直線 50m＋曲線 70m　左右）

１０：４０～

	男子	女子
１０：４０～１０：５５	５歩はさみ	ハードルドリル
１１：００～１１：１５	ハードルドリル	５歩はさみ
１１：２０～１１：３５	３歩はさみ	低重心助走
１１：４０～１１：５５	低重心助走	３歩はさみ

１２：００～１２：３０
短・中助走グループ　３、5、７歩跳び（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】
・関東合宿の情報共有
・短期間でのチームづくり促進
・コーナーでのスピードの維持
・５歩はさみ…リズム、踏切確認
・ハードルドリル
…身体操作・リズム
・３歩はさみ…踏切爆発力
・低重心助走…踏切局面の前にしっかり重心を落とすことで、踏切時の重心移動速度を速める。
・局面を限定することで、跳躍の確認をしやすくする。
・今日の練習のまとめをする。
・跳躍に必要な筋力強化
・上半身も鍛えてバランスを整える。

【持ち物・備考】
・縄跳び