第４回冬季強化練習会練習メニュー
（　棒高跳　）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】…メインテーマはわかりやすく。
①スプリント基礎
②つっこみリズム
③助走リズム
④筋力強化
⑤走力アップ

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】	【目的】
○アイスブレイク ・回ってタッチ（頭・肩・お腹・膝・足）	○ブロックの選手の関係を深めながら、体を温める。
○スプリント基礎 ・Ａスキップ ・切り替え、スイッチング（１ステップ２ステップ） ・スキップ（ツーステップスキップ） ・ミニハードル走（1.6～1.8） ・マーク走（２規格、1.5+1.8） ・リズムジャンプ（１２３ミニハードル使用）	○スプリントの基礎を確認し、助走につながる走りにする。
○突っ込み ・２歩壁突っ込み（３のリズム） ・２～６歩の短助走	○ゆっくりのリズムから速いリズムで、突っ込み動作をスムーズに行う。 ○壁突っ込みに助走を付け、出し遅れないように突っ込みをする。 ○上半身の動作と踏み切りを連動させ、タイミングを合わせる。
○中助走・全助走	○スプリント基礎・突っ込み動作を合わせ、幅のある跳躍を目指す。 ○跳躍するときは「お願いします」と良い１本１本気持ちを込めて跳躍する。
○後転倒立	○クリアランス動作の練習と体の連動を意識する。
○２００ｍポール走×３本	○ポールを効率良く運ぶ走り方を身に付ける。
○DOWN・片付け	○協力して片付けを行うとともに元気良く DOWN を行い雰囲気を維持する。

【持ち物・備考】