第４回冬季強化練習会練習メニュー
（　走幅跳　）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 正しい走動作の習得
② 体を前に運ぶ感覚をつかむ
③ スムーズな跳び出しの感覚をつかむ

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】
○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スキップ →女：14、15、16 足長 男：16、17、18 足長	☆体を前に運ぶ感覚をつかむ ・力まずに行う ・母指球に体重が乗ったときに力を入れる
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）	☆スムーズな跳び出しの感覚をつかむ ・体を前に運ぶことを意識 ・踏み切りは叩かず、乗せる ・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 ・リード足は股関節から引き上げる ・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 ・ピッチアップを意識しすぎない ・腰は高く保ち目線はやや上に上げる
⑤ランメニュー ※疲労具合を見て距離などを決める	☆走力・体力向上
⑥ダウン＆ミーティング ☆スペシャルレクチャー （短距離ブロックと合同）	☆アスリートとしての知識を身につける

【持ち物・備考】
練習用具、水筒、筆記用具、メモがとれるもの