第５回冬季強化練習会練習メニュー

（　走高跳　）ブロック

第５回冬季強化練習会：２月１０日（土）

【本日のブロックテーマ】
① ブロックの練習雰囲気を上げる。
② 基礎の動きの確認
③ 踏切・空中動作

８：３０～　９：００　　受付
９：００～　９：１５　　開講式
９：１５～　９：３０　　全体アップ（中長距離）
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 コーチのあいさつ
② 本日の練習の確認
③ キャプテンより
（どんな練習にしたいか、技術ではなくチーム作りの観点で話して欲しいです。）

【目的】
・見通しをもって活動する。

９：５０～　ドリル（足立先生）

・基本の動きの反復練習。

１０：２０～　流し　120×２
（直線 50m＋曲線 70m　左右）

・内傾を意識した走練習。

１０：３０～

	男子	女子
１０：３０～１１：００	空中動作	踏切
１１：０５～１１：３５	踏切	空中動作

・クリアランスの局面を取り出した練習。

・踏切局面を取り出した練習。

１１：４０～１２：３０
短・中助走グループ　３、5、７歩跳び（120～５㎝ UP）

全助走グループ（高さ相談）

・短い助走にすることで、余分な動きを制限して、跳躍を洗練させる。
・全助走で跳躍することで、試合に向けた跳躍練習をする。

１２：３０～
・逆足はさみ皆で連続１００本チャレンジ！
（高さは全員の申告の１番低い高さ）
⇒成功したら、１５０か２００チャレンジ！

・逆足で跳躍することで、左右のバランスを整える。

１２：５０～　片付け、ミーティング
・ブロックの雰囲気の評価（キャプテンより）
・先生方より

・今回の振り返り

【持ち物】
・縄跳び
【備考】
・選考会では、ユニフォームを準備しましょう。