第７回冬季強化練習会練習メニュー
（　走高跳　）ブロック

第７回冬季強化練習会：３月１６日（土）

【本日のブロックテーマ】
①跳躍力の向上（力強さ、キレの良さ、リズミカル）
②シーズンに向けての計画
③チーム茨城への貢献

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（短距離）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：００～１３：１５	閉講式
１３：３０	解散完了

【練習内容】	（目的）
9:30～10:00 ドリル	・基礎的な動きの確認
10:00～10:15 流し（コーナーを使って１本ずつ）	・スピードを維持して、内傾につなげる
10:20～ ５歩背面選手権 ・パスは無し （同じ高さを３回失敗で終了） ・練習として、試技終了した次の高さに挑戦する。	・瞬間的・爆発的跳躍の力発揮の仕方を身に付ける。 ・踏切局面の洗練化
11:00～ まとめの跳躍 中助走・全助走	・今日の練習のおさらい、まとめ ・全助走にこだわり過ぎず、自分の良い跳躍が再現可能な助走や踏切などを身に付ける。
12:00～ 逆足はさみ皆で連続〇〇〇本チャレンジ！ （高さは全員の申告の１番低い高さ） ⇒キャプテンを中心に本数を決める。 ⇒成功したら、本数を増やしてチャレンジ！	・逆足での踏切によって、左右差を埋める。 ・緊張感・リズム感・一体感をもって取り組む。
12:30～ マット片付け・ダウン ミーティング	・協力 ・来シーズンに向けて ・今期の強化練の振り返り （チームになれたか？）
12:55～ 閉講式に並ぶ	

【持ち物・備考】
・気温に応じて跳躍しやすい服装
・取り組みたい課題

身に付けたい技術があるなら…
・その技術に必要な筋力が身に付いているか確認する。身に付いていないのなら、トレーニング！
・その技術が必要なのは『今』なのか考える。⇒　迷ったら身近なコーチに相談する。
・普段を大切にする。特別な日に頑張るのは、当たり前。でも、それだけでは、限界が…。