第７回冬季強化練習会練習メニュー
（　走幅跳　）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助走の確認
②効率のよい着地動作の習得

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】
○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（いつもより短め） （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着地練習 →椅子から →立ち幅跳びから	☆効率の良い着地動作の習得 ・縮めた足を前に投げ出す ・かかとから着地し、お尻を滑り込ませる ・膝を柔らかく使う
④リズムジャンプ（３歩） →最後のジャンプは練習した着地動作を意識して着地まで行う	☆より実際の動きに近い着地練習 ・少し狭い間隔で行い一区間ずつ加速する意識をもつ ・最後は砂場に向けて跳び込み着地動作まで行う
⑤助走練習 →助走の組み立て方、マーカーの使用例など	☆助走の流れを理解する ・一歩目をしっかりと決める ・踏み切りに向けてスムーズにスピードを上げていく ・踏み切らずトップスピードで踏み切り線を通過する ・ピッチアップ時に接地が軽くならないようにする ・自分に合ったマーカーの使い方を考える
⑥跳躍練習 ※時間があれば	☆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
⑦ダウン＆ミーティング	☆振り返り

【持ち物・備考】
練習用具、水筒、筆記用具、メモがとれるもの等