

第1回特別強化練習会練習メニュー

(走幅跳) ブロック

第1回特別強化練習会：4月21日(日)

【本日のブロックテーマ】

- ①踏み切り→跳びだし姿勢の確認
- ②正しい踏み切り動作の習得
- ③減速しない助走の習得

<p>8:30～9:00 受付 9:00～9:15 開講式 9:15～13:00 ブロック練習(ブロックミーティング含む) 13:30 解散完了</p>	
<p>【練習内容】</p> <p>①ミーティング</p> <p>②アップ&スプリントドリル</p> <p>③リズムジャンプ(1歩・3歩) ※3歩は着地まで入れる</p> <p>⑤跳躍練習 ※様子を見て全助走まで ※自分の課題をコーチに伝えアドバイスもらう</p> <p>⑥補強 or ランメニュー</p> <p>⑦ダウン&ミーティング</p>	<p>【目的】</p> <p>☆特別強化練習会のねらいをつかむ</p> <p>☆体を温める ・気温が上がって体が動くようになるので念入りに</p> <p>☆正しい踏み切り動作の習得 ☆実戦に近い着地動作の習得 ・素早い足さばきを意識 ・踏み切り時は、しっかりとアクセントを入れ、アームアクションも入れて全身で体を引き上げる ・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 ・リード足の膝をおへその高さまで上げる、踏み切り足は巻かずに伸ばす ・着地練習の動きを意識して着地する</p> <p>☆踏み切り→跳びだし姿勢の確認 ・徐々に歩数を伸ばす ・踏み切りの手前で間延びせずにピッチアップ ・腰は高く保ち目線はやや上に上げる ・リード脚をキープする ・踏み切り脚は巻かずに押しきる ・やや高く跳びだすことを意識</p> <p>☆基礎体力向上</p> <p>・一日の振り返りを行う</p>
<p>【持ち物・備考】 ・スパイク、水筒、タオル、筆記用具</p>	