

# 第3回特別強化練習会練習メニュー

## ( 走高跳 ) ブロック

第3回特別強化練習会：6月1日(土)

### 【本日のブロックテーマ】

- ① 1番力を発揮したい試合で最大のパフォーマンスをするために。
- ② 再現性を高めて、安定して勝つ。(80%の跳躍がいつでもできる。)
- ③ 自己ベストを更新しながらシーズンを進める。(110%の跳躍が3回に1回出せる。)

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

### 【練習内容】

9:15～10:00

ウォーミングアップ

各自：試合用のウォーミングアップ  
 ドリルなど

10:00～10:30

短助走はさみ 3歩 各高さ1本ずつ  
 (踏み切れたら次の高さ)  
 ※最初の高さは相談

短助走背面 5歩 各高さ1本ずつ  
 (踏み切れたら次の高さ)  
 ※最初の高さは相談

10:40～11:10

全助走研究

11:20～11:50

フリー跳躍①

12:00～12:30

フリー跳躍②

12:30～

マット片付け  
 ダウン  
 ミーティング

### 【目的】

- ・ウォーミングアップの仕方を研究する。
- ・跳躍リズムの習得
- ・爆発的踏切感覚
- ・3歩5歩で自己ベスト付近を踏み切る。
- ・第1マーク、第2マークの位置の確認
- ・助走のスピード、重心、角度の確認
- ・「合わない」ではなくて、「合わせる」ための研究
- ・1つ目の課題解決のための練習
- ・2つ目の課題解決のための練習
- ・ゴムバーで自己ベスト+5cmや+10cmを踏み切る。
- ・今日のまとめ  
 通信・総体・関東・全国について

### 【持ち物・備考】

- ・自分のウォーミングアップ
- ・自分の跳躍の課題2つ

※踏切足が痛いなど不調の際は、逆足でトレーニングするなど、競技会に影響がないように鍛える。