

第2回特別強化練習会練習メニュー

(走高跳) ブロック

第2回特別強化練習会：5月12日(日)

【本日のブロックテーマ】

- ① シーズンインをしてみでの課題を確認する(目標達成と現段階での達成状況)
- 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
競技会について

【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