

# 第3回特別強化練習会練習メニュー

## ( 走幅跳 ) 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助走の流れの確認
- ②正しい踏み切り動作の習得
- ③踏み切り→跳びだし姿勢の確認

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】

- ①ミーティング
- ②アップ&スプリントドリル
- ③リズムジャンプ(1歩・3歩)×各3～5本ずつ
- ④助走走×6本  
※トラックにコーン(踏切板代わり)とリボンロケットを置いて行う  
※実際の助走距離からスタート
- ⑤跳躍練習  
※自分の課題をコーチに伝えアドバイスもらう
- ⑥補強 or ランメニュー
- ⑦ダウン&ミーティング

### 【目的】

- ☆特別強化練習会のねらいをつかむ
- ☆体を温める
- ☆正しい踏み切り動作の習得
  - ・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
- ☆助走の流れの確認
  - ・踏み切りを意識しすぎた減速を防ぐ
  - ・ラストの4～5歩はピッチアップよりも速度を維持することを意識する
  - ・コーンを最大速度で通過することを意識
- ☆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しない
  - ・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
- ☆基礎体力向上
  - ・一日の振り返りを行う

### 【持ち物・備考】

- ・スパイク、水筒、タオル、筆記用具