

# 第2回特別強化練習会練習メニュー

## ( 走幅跳 ) 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 総合技能の確認
- ② 課題に応じた練習

<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><b>【練習内容】</b></p> <p>①ミーティング</p> <p>②フリーアップ            ※時間は長めに設定し、実際の試合を想定して行う            ※足合わせの時間も含める            ※足合わせの方法(例)についてのレクチャーあり</p> <p>③全助走トライアル            ※6本以内</p> <p>④跳躍練習</p> <p>⑤補強 or ランメニュー</p> <p>⑥ダウン&amp;ミーティング</p>	<p><b>【目的】</b></p> <p>☆練習会のねらいをつかむ</p> <p>☆トライアルに向けて体の準備をする</p> <p>☆総合技能の確認            ・トライアル終了後の跳躍練習に向けて課題を見つける            ・試合と同じように臨む</p> <p>☆課題に応じた練習            ・トライアルで感じた課題を中心に練習を行う            ※それぞれの課題に応じた練習にする            例 助走が合わない→助走練習            高く跳べない→短～中助走跳躍            スムーズに踏み切れない→リズムジャンプ</p> <p>☆基礎体力の向上</p> <p>☆一日の振り返りを行う</p>
<p><b>【持ち物・備考】</b>            ・スパイク ・水筒 ・筆記用具 ・トライアルに適した服装</p>	