

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(走幅跳) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月23日（日）

【本日のブロックテーマ】

- ① 雰囲気づくり
- ② 正しい走動作の習得
- ③ 正しい踏み切り動作の習得

8 : 30 ~ 9 : 00	受付
9 : 00 ~ 9 : 15	開講式
9 : 15 ~ 9 : 30	全体アップ（短距離）
9 : 30 ~ 13 : 00	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
13 : 15	解散完了

【練習内容】

- 全体アップ

- ① ブロックミーティング（自己紹介&目標発表）

- ② スプリントドリル

- ③ 歩行踏み切りドリル

1歩前→沈み込みを意識

2歩前→腰の移動を意識

※ タイミングや姿勢を意識しながら

- ④ スキップ＆リズムジャンプ（1歩、3歩）

※ 前に抜ける感覚を意識

- ⑤ 捶強 or スプリント（チームでできるもの）

- ⑥ ダウン＆ミーティング

【目的】

☆体を温める

☆雰囲気づくり

- ・一緒に練習する仲間について知り、交流する
- ・目標は高く、具体的に設定する

☆正しい走動作の習得

- ・足の素早い切り替えを意識
- ・重心移動を意識する
- ・軸を意識

☆正しい踏み切り姿勢の習得

- ・重心移動を意識する
- ・かかとから乗り込み体重が拇指球に乗ったときに地面を押す
- ・走動作との違いを理解する
- ※ 走→上から下の動き
- ※ 跳→下から上の動き
- ※ 踏み切りは踏み切らず乗りこむ！！

☆リズムジャンプの動きを身につける

- ・素早い足さばきを意識
- ・「タン、タ、ターン」のリズムを意識
- ・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
- ・③のドリルの踏み切りを意識する

☆チームの雰囲気づくり

- ・みんなで応援しましょう！

☆一日の練習の振り返り

【持ち物・備考】

- ・スパイク、水筒、タオル、練習着（動きやすい服装）