

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 補強 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)