

第3回冬季強化練習会練習メニュー

(走幅跳) ブロック

第3回冬季強化練習会：12月20日（土）

【本日のブロックテーマ】

- ① 正しい走動作の習得
- ② 正しい踏み切り動作の習得
- ③ スムーズな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）
13:30	解散完了

【練習内容】

○ 全体アップ

- ① ウォーミングアップ
- ② スプリントドリル&マーカー走
 - ・軸作り、踏み込み動作、切り返し動作、挟み込み動作
 - ・マーカー走=3~7足長
- ③ 歩行踏切ドリル
 - 1歩→沈み込みを意識
 - 2歩→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）
スキップと1歩ドリル 14、15、16足長
3歩ドリル 7m、7.5m、8m
※ 前に抜ける感覚を意識
- ⑤ 短～中助走跳躍
- ⑥ スプリント or 補強
- ⑦ ダウン&ミーティング

【目的】

- ☆ 体を温める
 - ・質の高い動きができるようにしっかり体を温めましょう。
- ☆ 全体アップで足りないところを動かす。
- ☆ 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
 - ・自分に適したピッチとストライドを見つける
 - ・走りの調整力を高める
- ☆ 正しい踏み切り動作の習得
 - ・重心移動を意識する
 - ・かかとから乗り込む
 - ・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！！
- ☆ スムーズな踏み切り動作の習得
 - ・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
- ☆ ③～④の動きを意識した跳躍練習
 - ・徐々に歩数を伸ばす
 - ・ピッチアップを意識しすぎない
 - ・腰は高く保ち目線はやや上に上げる
- ☆ 基礎体力向上
- ☆ 一日の練習の振り返り

【持ち物・備考】

スパイク、水筒、身軽な服装