

第4回冬季強化練習会練習メニュー

(走高跳) ブロック

第4回冬季強化練習会：1月24日(土)

【本日のブロックテーマ】

第4回：跳躍の「問い」を持つ

- ①【助走→踏切→空中動作→着地】の一連の流れを形作り、跳躍の再現性を高めて安定化させる。
- ②自分自身の跳躍に疑問をもち、強みと弱み(課題)を言語化し、コーチに【質問する】力を育てる。

<p>8:30～ 9:00 受付</p> <p>9:00～ 9:15 開講式</p> <p>9:15～ 9:30 全体アップ(中長距離)</p> <p>9:30～13:00 ブロック練習(ブロックミーティング含む)</p> <p>13:30 解散完了</p>	
<p>【練習内容】</p> <p>9:30～9:45 ミーティング</p> <p>9:45～10:15 Warm-up(担当：足立先生)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・静的ストレッチ ・サークル走おいかけっこ <p>①○ ②∞</p> <p>10:15～10:55 練習①(ローテーション)</p> <p>11:00～11:40 練習②(ローテーション)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○助走→踏切(担当：大堀先生) <ul style="list-style-type: none"> ・ハードルドリル <ol style="list-style-type: none"> ①ハードルまたぎ ②ハードル振り子 ③ビートランニング ・曲線流し 80m×2本 ○踏切→空中動作(担当：足立先生) <ul style="list-style-type: none"> ・その場跳び <ol style="list-style-type: none"> ①お尻②背中③でんぐり返し (・3歩の踏みつけ→引き上げ) ・2～3+3歩助走→踏切→クリアランス <ol style="list-style-type: none"> ①両脚踏切②片脚踏切 <p>11:45～13:00 練習③</p> <ul style="list-style-type: none"> ○跳躍練習(担当：足立先生) <ul style="list-style-type: none"> ・補助走+5歩助走 ・全助走 <p>13:00～13:30 片付け C-down ミーティング</p>	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・走高跳ブロックのルールを覚える。 <ol style="list-style-type: none"> ①先読みと段取りで時間厳守 ②荷物を一つにまとめて整理整頓 ③大きな声で挨拶 ・【助走→踏切】／【踏切→空中動作】の繋ぎを練習し、一連の流れを形作る。 「助走→踏切のポイントって何？」 「踏切→空中動作のポイントって何？」 ・走高跳の跳躍の動画撮影によるフォームの分析・手本選手との比較を行い、【フォームの見える化】を図る。 ・自分自身の跳躍を分析し、強みと弱み(課題)を把握し、言語化する。それを基に、コーチに【質問する】。 ・【助走→踏切→空中動作→着地】の一連の流れを形作り、跳躍の再現性を高めて安定化させる。 ・5分間で5cmアップ。 男子：最初の高さ…1m30。 女子：最初の高さ…1m15。
<p>【持ち物・備考】</p> <p>筆記用具 メモ帳 養生テープ(選手個人が持参) 走高跳に関する質問</p>	