

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「問い合わせ」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。

8:30~9:00	受付
9:00~9:15	開講式
9:15~9:30	全体アップ（中長距離）
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】

9:30~9:45 ミーティング

9:45~10:15 Warm-up（担当：足立先生）

- ・静的ストレッチ
- ・サークル走おいかけっこ
- ①○
- ②∞

10:15~10:55 練習①（ローテーション）

11:00~11:40 練習②（ローテーション）

○助走→踏切（担当：大堀先生）

- ・ハードルドリル
 - 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）
- ・その場跳び
 - 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
 - ①両脚踏切②片脚踏切

11:45~13:00 練習③

○跳躍練習（担当：足立先生）

- ・補助走+5歩助走
- ・全助走

13:00~13:30 片付け

C-down

ミーティング

【目的】

- ・走高跳ブロックのルールを覚える。
- 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。

【持ち物・備考】

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