

第4回冬季強化練習会練習メニュー

(走幅跳) 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】

- ① 助走の構成の確認
- ② 助走の各局面の走り方の習得
- ③ 踏み切りの入り方の確認

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】

- 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
- ③ 助走練習
 - ・ 加速局面
 - ・ 中間疾走局面
 - ・ 踏み切り準備（ピッチアップ）局面
 - ・ 一連の流れ
- ④ リズムジャンプ（1歩&3歩）
- ⑤ 跳躍練習 短助走～中助走（3～11歩）
- ⑥ スプリント練習 OR 捶強
- ⑦ ダウン

【目的】

- ☆ 体を温める
- ☆ 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
- ☆ 助走の構成の確認&助走の各局面の走り方の習得
 - ・助走には局面があることを理解する。
 - ・助走前半（押して進む）
 - ・助走中間（リラックスして加速）
 - ・助走後半（接地は体の真下のイメージ）
- ☆ リズムジャンプの復習
- ☆ 踏み切りの入り方の確認
 - ・「タン、タ、ターン」のリズムを意識
→マーカーを使用し、目安にする
 - ・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伸ばす。
 - ・徐々に歩数を伸ばす
- ☆ 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、身軽な服装、水筒など