

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 補強
- 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に伸ばす。
 - ・ 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