

第5回冬季強化練習会練習メニュー

(走高跳) ブロック

第5回冬季強化練習会：2月21日(土)

【本日のブロックテーマ】

第5回：跳躍の「戦略」を練る

①テーマ：試合形式の練習と戦略的思考

②目的(ゴール)：本番での記録達成に向けた試合前・中の準備ができるようになること。
特に試技ごとの心構え(1本目・2本目・3本目)

13:30～14:45 ブロック練習(ブロックミーティング含む)	
15:00 解散完了	
【練習内容】 13:30～13:35 ミーティング 13:35～13:45 各自ウォーミングアップ 13:45～14:30 跳躍練習(全助走跳躍) 14:30～14:45 片付け C-down (ミーティング)	【目的】 <ul style="list-style-type: none">・ 午後の部の練習の流れを説明する。・ 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…1m50。 女子：最初の高さ…1m30。
【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	