

第6回冬季強化練習会練習メニュー

(走高跳) ブロック

第6回冬季強化練習会：2月28日（土）

【本日のブロックテーマ】

第6回：跳躍の「ピーク」をつくる

テーマ：ピークパフォーマンスとコンディショニング

目的：大会に向けた最終調整と自己ベスト更新への準備

内容：①ウォーミングアップルーティンの確立

②テーパリングの考え方と実践

③自信を持って試合に臨むためのメンタルトレーニング

<p>7：30～ 受付 10：00～ トライアル開始 13：30～15：30 ブロック練習（ブロックミーティング含む） 16：00 解散完了</p>	
<p>【練習内容】 13:30～13:40 ミーティング</p> <p>13:40～14:10 Warm-up（担当：足立先生）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・静的ストレッチ（筋肉） ・動的ストレッチ（筋肉／神経） ・Wind Sprint 60m×2～3本（心臓） <p>→跳躍練習（足合わせ）（脳）</p> <p>14:15～15:30 跳躍練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・跳躍練習（足合わせ） ・跳躍練習（全助走） <p>15:30～16:00 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 ・[筋肉→神経→心臓→脳]の順番に心技体を温めていく。筋肉は「柔らかく」と「大きく」、神経は「鋭く」、心臓は「脈を上げて」、脳は「シンプルに」。 ・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。 ・事前に相談の上で高さを決める。
<p>【持ち物・備考】 筆記用具 メモ帳 ガムテープ（選手個人が持参） 走高跳に関する質問</p>	