

# 第5回冬季強化練習会練習メニュー ( 走幅跳 ) 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】

- ①他県の選手との交流
- ②助走の確認
- ③正しい着地動作の確認

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】

#### ①W-up

#### ②助走練習+着地練習(男女別)

##### ☆助走練習(栃木スタッフ担当)

- ・助走始め(押し出し動作)の確認
- ・助走中間走の確認。(ミニハードル走)
- ・助走3局面のまとめ。  
(押し出し加速→中間走→踏み切り準備)

##### ☆着地練習(茨城スタッフ担当)

- ・椅子からの着地
- ・立幅跳からの着地
- ・リズムジャンプからの着地

男子=助走→着地

女子=着地→助走

#### ③跳躍練習

- ・短助走から徐々に歩数を伸ばす

#### ④ダウン&ミーティング

### 【目的】

#### ☆体を温める

#### ☆助走の確認

- ・踏み切り直前の減速率を減らすための助走を組み立てる。  
→押し出し局面：重心の真下で地面を捉え押し出す。  
→加速局面：状態を起こしながら、リズム良くスピードが自然と上がっていく意識。脚は前さばき。  
→踏み切り準備局面：スピードを維持しながら、踏み切り2、3歩手前でリズムアップできるくらい余裕をもっておく。このときスピードが落ちないように意識する。

#### ☆正しい着地動作の確認

- ・膝と股関節を緩め、足が付いた地点より進行方向側にお尻を滑り込ませる。  
・リズムジャンプでは、実際の空中動作から着地動作に移れるようスピードを意識する。

#### ☆課題に応じた跳躍練習

- ・コンディションによっては全助走まで可
- ・特に見てもらいたいところをコーチに伝え、アドバイスをもらえるようにする。

#### ☆一日の練習の振り返り

### 【持ち物・備考】

練習用具、身軽な服装、水筒