

第6回冬季強化練習会練習メニュー

(走幅跳) 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】

- ① トライアルの課題修正
- ② 正しい着地動作の確認
- ③ シーズンインへの見通しをもつ

<p>7：30～ 受付</p> <p>10：00～ トライアル開始</p> <p>13：30～15：30 ブロック練習（ブロックミーティング含む）</p> <p>16：00 解散完了</p>	
<p>【練習内容】</p> <p>①W-up</p> <p>②着地練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・イスから ・立幅跳から ・リズムジャンプから <p>③跳躍練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・徐々に歩数を伸ばす ・午前中もトライアルをしているのでけがなどに注意する <p>④補強 or スプリント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・時間や疲労度を見て <p>⑤ダウン&ミーティング</p>	<p>【目的】</p> <p>☆体を温める</p> <p>☆正しい着地動作の確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>☆トライアルの課題修正</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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、アドバイスもらえるようにする。 <p>☆シーズンインへの見通しをもつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コーチ陣からシーズンインに向けてのアドバイスをもらう
<p>【持ち物・備考】</p> <p>練習用具、身軽な服装、水筒など</p>	