



# 走幅跳ブロック練習計画（案）

担当：秋田県

	練習内容	備考 ○選手 ●指導者
12月9日	<b>練習Ⅰ</b> 1 W-up  2 コントロールテスト (1) 10+30m (2) 10+100m (50m通過も計測) (3) 5+30mバウンディング (歩数&タイム) (4) 立ち五段跳び (5) 立ち五段ホッピング (左右)	○準備は協力して迅速に。 ●各県対応。 ○筋温をしっかり上げ，速い動きも入れておく。  ●測定は指導者で役割分担。 ○元気の挨拶と返事。 ○自他の体力を知る。特に(3)～(5)は全身を最大限に使う意識で。
	<b>練習Ⅱ</b> 1 W-up 2 動きづくり ・踏みつけ動作 ・骨盤 ・引き上げ動作 ・スキップ  3 リズムジャンプ or 1歩踏切，2歩踏切  4 跳躍練習 (1) 短助走 (2) 中助走 5 テンポ走 150m×3  6 補強 ・骨盤ドリル ・下半身 ・体幹	●各県対応。 ○軸，接地の仕方や使う筋肉を確認。リードレッグ，腕・肩の使い方を意識。  ○速いリズム，リードレッグの締め，引き上げ動作を意識 ●みんなで適宜指導を入れましょう。  ○スタートは加速感を大事に。 → 一定のリズムで。 ●各県でおすすめの補強があれば出し合いましょう。 ○後片付けは協力して。 ○感謝の気持ちをもって終了する。
12月10日	<b>練習Ⅲ</b> 1 W-up 2 動きづくり ・9日の簡略版 or 助走走 (10m, 20m)  3 跳躍練習 (1) 短～中助走 (2) トライアル (ミニ東北大会)  4 補強	○準備は協力して迅速に。 ●各県対応。  ○助走走は助走イメージを鮮明化し，本来の助走の歩数とリズムを変えずに行う。 ○助走スピードを生かした踏切で垂直方向の力を獲得する。 ○試合イメージをして行う。 ●補強は残り時間に応じて。 ○後片付けは協力して。 ○感謝の気持ちをもって終了する。

## H29 12. 9・10 東北六県合宿 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)

男子	年	ベスト	10+30m加速走			立ち5段跳び		9~10歩助走(実測)			全助走予想値 (実測)
			①	②	③	①	②	①	②	③	
青森	2	6m11						5m53	5m43	5m40	6m14
	1	5m56						4m84	4m94	4m95	5m50
	1	5m51						4m68	4m74	4m82	5m36
岩手	2	5m94	3.24	3.22	3.32	11m30	12m05	5m15	5m18	5m09	5m76
	2	5m97	3.19	3.22	3.25	12m80	13m00	5m15	5m26	5m32	5m91
宮城	2	6m08	3.08	3.02	3.03	12m80	13m02	4m58	5m50	5m48	6m11
	2	6m18	3.18	3.10	3.25	13m30	13m10	5m55	5m48	5m55	6m17
	2	6m04	3.30	3.22	3.33	12m90	13m25	5m38	5m48	5m56	6m20
	2	5m95	3.22	3.23	3.13	12m65	13m50	5m50	5m30	5m48	6m11
秋田	2	6m22	3.22	3.09	3.14	13m70	13m57	5m40	5m45	5m36	6m06
	2	5m78	3.32	3.34	3.24	12m24	11m80	5m38	5m18	5m30	5m98
	1	5m66	3.39	3.40	3.49	12m20	11m90	4m81	4m80	4m75	5m34
山形	2	6m22	3.11	3.12	3.29	13m90	13m75	4m90	5m30	4m95	5m89
	2	6m06	3.25	3.20	3.25	11m85	11m95	5m15	5m12	5m00	5m72
福島	2	6m28	3.00	2.98	3.05	14m60	14m63	5m67	5m50	5m80	6m44

