

走高跳練習スケジュール

月 日	練習スケジュール	練習のキーワード
12月9日 午前	<ul style="list-style-type: none"> ・各県ウォーミングアップ ・リバウンドジャンプ ・スキップ系ドリル ・踏みしめ&踏みつけドリル ・3歩のはさみ跳び、5歩のはさみ跳び ・サークル走かS字走 ・L字3歩 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の締め ・軸 ・腕のスイング ・軸バネ ・強い踏切 ・内傾 ・しっかり踏んでいく
12月9日 午後	<ul style="list-style-type: none"> ・各県選手団紹介&各県コーチあいさつ ・各県ウォーミングアップ ・スタビライゼーション (体の締め) ・リバウンドジャンプ ・スキップ系ドリル ・バウンディング 【踏切の技術練習】 ・踏みしめ&踏みつけドリル ・ストップドリル ・2歩跳び 【曲線助走練習】 ・サークル走かS字走など 【跳躍練習】 ・L字3歩 ・5歩跳躍 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の締め ・軸 ・腕のスイング ・軸 ・軸バネ ・内傾 ・しっかり踏んでいく ・リズムアップ ・強い踏切
12月10日 午前	<ul style="list-style-type: none"> ・練習スケジュールの説明 ・各県ウォーミングアップ ・スタビライゼーション (体の締め) ・リバウンドジャンプ ・スキップ系ドリル ・バウンディング 【踏切の技術練習】 ・踏みしめ&踏みつけドリル ・ストップドリル ・2歩跳び 【曲線助走練習】 ・サークル走かS字走など 【跳躍練習】 ・スタンディングハイジャンプ ・1歩から ・L字3歩 ・5歩跳躍練習 ・7歩跳躍練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・体の締め ・軸 ・腕のスイング ・軸 ・軸バネ ・内傾 ・加速感 ・リズムアップ ・内傾 ・コーナーの走り ・強い踏切