

2月24日～25日（土～日）第3回強化練習会（合宿）メニュー詳細

2月24日（土）

※9:00～11:30 希望した強化スタッフ校の合同練習会

（参加したい場合は参加可能）

内容は人数等により検討中であるが着地・空中・踏切と逆方法から

ドリルを行う。（着地ドリル・空中動作ドリル・踏切～空中へのドリル）

注：参加した場合はすぐに食事と休憩を取り午後に備えること。

13:15～ 選手受付 受付を早く済ませ室内走路に踏み切り板や砂場の整備を行う。

13:30～ 開講式参加

13:40～ ブロックミーティング

13:50～ 練習開始

- ・アップ

- ・コントロールテスト

加速走 10+30m、10+50m、SD100m ×各1本

立ち幅跳び、立ち五段跳び、立ちホッピング ×各2本

- ・助走スタートドリル【全助走】（構え・スタート脚・スタート法・距離の計測）

16:00～ ブロックミーティング

以降資料 P53～54 を参照すること。

2月25日（日）

※～9:15 室内砂場の準備。

9:30～ ブロックミーティング

9:45～ 練習開始

- ・アップ（スタートドリルの復習をしながら）

- ・助走練習（助走の安定性を図る練習・歩数と距離の確認）

- ・中助走～全中助走跳躍（9～10歩）～（全助走2歩前まで）

注：中助走は計測あり。

注：ビデオ撮影を行う。

12:00～ 昼食・休憩・日誌の記入・個別ミーティングあり

13:00～ 午後練習開始

- ・アップ

- ・トレーニングとしての立ち幅跳び、立ち五段跳び、立ちホッピング

15:30～ ブロックミーティング及び個別ミーティング

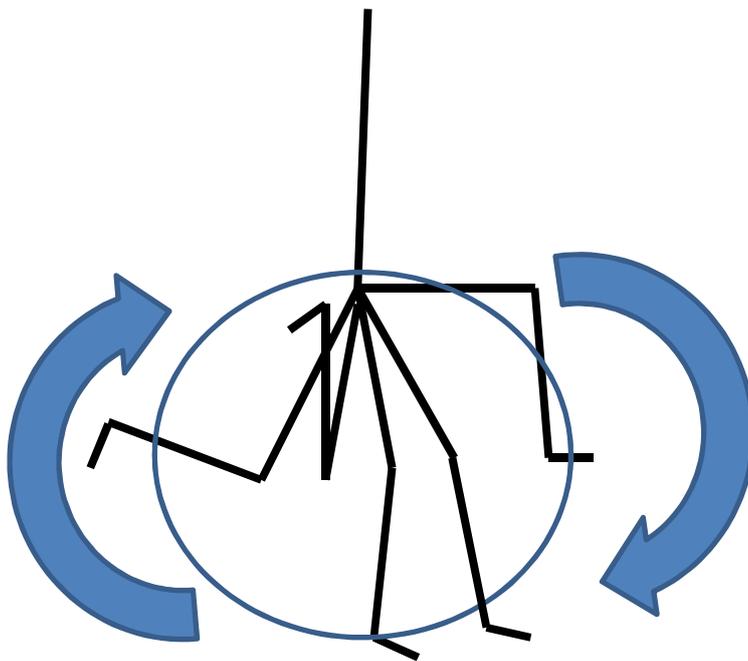
踏切動作を上手に行うためには

1. 踏切局面での脚（足）の動きについて

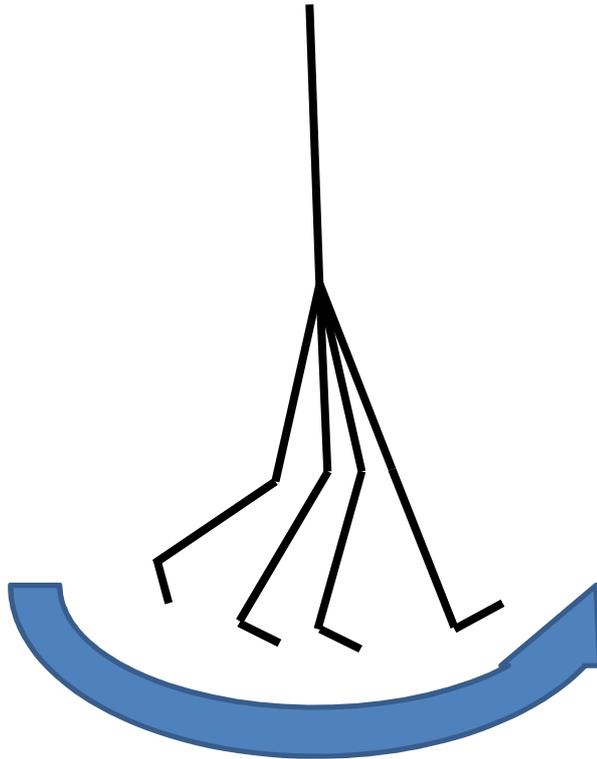
踏み切る動作と走る動作（スプリント）動作の違いを知ることが大切です。

一見、走る動作（スプリント）における脚（足）の動きと踏切動作における脚の動きは同じように見えますが、大きな違いがあります。その違いについて図を参考に解説をします。下記の図のように、走る動作は上から下の円運動で、踏切動作は下から上への逆の動作になることが分かります。走る動作では脚を速く回転させることが優先されるため、自転車のペダルをこぐようにな動作になります。逆に踏切動作では踏切での大きな負荷に耐え、上方に身体を上昇させるために、踏切脚から上体を一本の棒のようにする必要があり、下から上への動作となります。踏切動作の脚の動きは歩行（歩く動作）に非常に近いことが図を見ても分かるはずですが、実際に2足歩行ができる人間では身体に染みついている動作ですが、それを意図的にかつ速い助走スピードの中で、上方に身体を持ち上げるほどの力を発揮しながら、行うことが難しいので反復練習が必要となるわけです。

(1) 走る動作（スプリント）における脚の動きは上から下の円運動になります。



(2) 踏切動作における脚（踏切脚）の動きは下から上の動きです。



(3) 具体的な踏切ドリル（シザースドリル）について

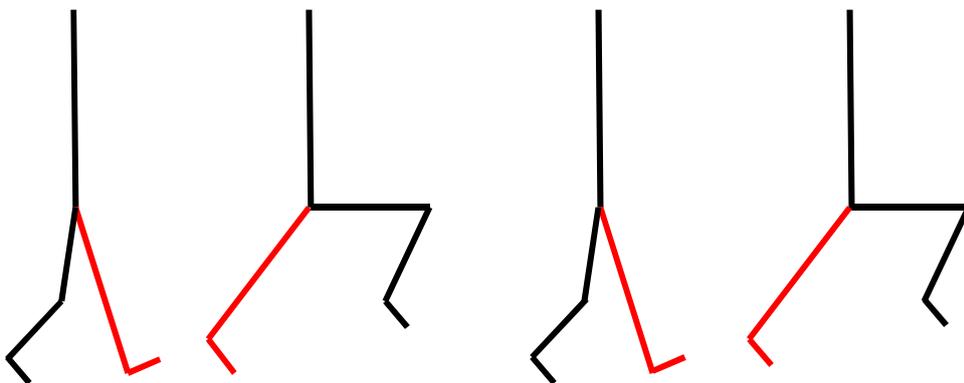
練習方法としてはどの学校でも行っているタ・ターンのリズムで連続で踏み切るドリル（ここではシザースドリルとして説明します）の注意点を示したいと思います。

①

②

③

④



赤い線で示したものが踏切脚になりますが、①や③の局面では上体のやや前方につま先を上げた状態でまっすぐに伸ばすことが大切になります。また②や④の局面では上体のやや後方にまっすぐに伸ばすことが大切です。踏切動作（ドリル）で大切なことを以下の通りです。

- ① 踏切脚は膝を伸ばし、かかとから接地すること。
- ② 踏切脚は踏切後、体のやや後方でまっすぐ伸ばすこと。
- ③ リードレッグ（振り上げ脚）は膝を締めて（膝の角度を小さくすること）斜め上方に上げること。
- ④ 上体は地面からまっすぐ垂直にすること。
- ⑤ 腕振りはスプリント動作より大きく極端に行うこと。
- ⑥ 踏切後は瞬間的に踏み切った姿勢で固めること。（ブロックする）

（４）踏切ドリルが助走～踏切動作につながらないことについて

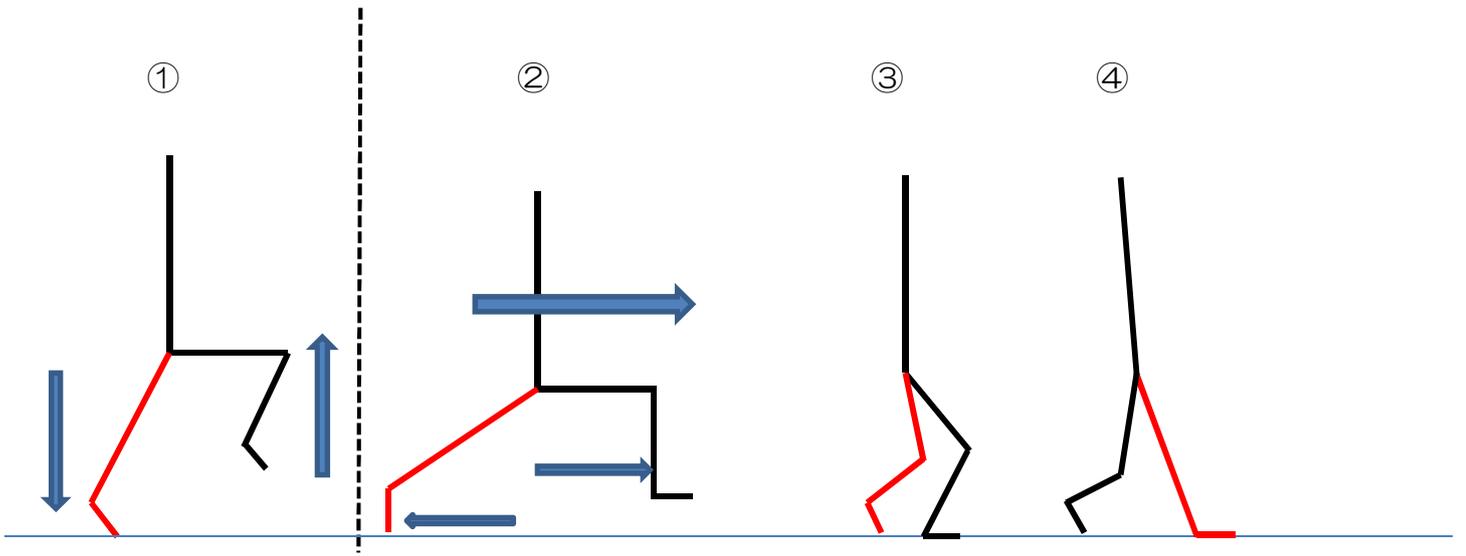
踏切ドリルは上手にできるのに、なぜか全助走から踏切動作を行おうとすると、上手に踏み切れないといった選手がいます。この原因には2つ考えられます。1つはスプリント動作である上から下への円運動の中で、ラスト2歩で下から上への踏切運動へと切り替えることができないこと。これは助走スピードが速くなればなるほど当然上から下への円運動が強くなるので切り替えが難しくなり、上から下へたたくような踏切になってしまいます。また踏切時の接地もかか上が上がった状態（つまさきだけで接地すること）になりがちです。2点目はかかとから踏切に入らないこと。踏切の際は、かかとから頭まで一本の棒の上体になっていなければならない理由は前述の通りです。かか上が上がった状態（つま先だけで接地すること）だと必然的に膝が曲がります。膝が曲がれば踏切の大きな負荷に耐えきれず「つぶれて」しまい踏み切れないといった結果になります。

ここでは2点と述べましたが共通する部分が多くあります。全助走から適切な踏切動作を行うためには、【ラスト2歩で下から上への踏切動作に変換するとともに、かかとから接地して体を一本の棒の状態にすることです】特に意識すべき点は『速いスピードの中でのかかとの接地』です。

（５）助走から踏切を行うためのドリル+ α について

助走から踏切動作を行うための+ α があります。それは助走ラスト2歩の歩幅を変えることです。助走ラスト1歩（踏切の1歩）は、小さくしなくてはならないこと【図④】は誰もが知っていることですが、実はそれを引き出すためには、その前の1歩（踏切1歩前）を助走してきた歩幅よりあえて大きくすること【②】が大切です。また、その脚は、低く跳ぶようなイメージ（実際には跳びませんが・・・）で、走る動作よりも若干膝を深く曲げながら【図③】接地します。そして踏切板方向へスライドするように走ります。そのような準備をすることで、踏切の1歩が大きくなりかかとから入りやすくなります。

- ① は助走で走っているイメージ。
- ② は踏切1歩前のイメージ、①よりも前方に大きなストライドで進むイメージ。
- ③ は接地後の踏切準備動作。
- ④ は踏切動作の前半部分。



練習での中助走において以下の記録を出すことにより,期待できる全助走の記録表です。

試合での全助走記録	練習での全助走記録	中助走 9～10歩助走記録	中助走 13～14歩助走記録
7.50	7.28	6.55	6.92
7.40	7.18	6.46	6.82
7.30	7.09	6.38	6.74
7.20	6.99	6.29	6.64
7.10	6.89	6.20	6.55
7.00	6.80	6.12	6.46
6.90	6.70	6.03	6.37
6.80	6.60	5.94	6.27
6.70	6.50	5.85	6.18
6.60	6.41	5.77	6.09
6.50	6.31	5.68	5.99
6.40	6.21	5.59	5.90
6.30	6.12	5.51	5.81
6.20	6.02	5.42	5.72
6.10	5.92	5.33	5.62
6.00	5.83	5.25	5.54
5.90	5.73	5.16	5.44
5.80	5.63	5.07	5.35
5.70	5.53	4.98	5.25
5.60	5.44	4.90	5.17
5.50	5.34	4.81	5.07
5.40	5.24	4.72	4.98
5.30	5.15	4.64	4.89
5.20	5.05	4.55	4.80
5.10	4.95	4.46	4.70
5.00	4.85	4.37	4.61
4.90	4.76	4.28	4.52
4.80	4.66	4.19	4.43
4.70	4.56	4.10	4.33
4.60	4.47	4.02	4.25
4.50	4.37	3.93	4.15
4.40	4.27	3.84	4.06
4.30	4.17	3.75	3.96
4.20	4.08	3.67	3.88
4.10	3.98	3.58	3.78
4.00	3.88	3.49	3.69

h30 2. 24~25 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温: 5℃)

				2月24日 (立ち幅跳び・立ち5段跳び・ホッピングはスパイクで実施)											
名前	学校	年	記録	SD100 (±0.0)		10+30	10+50	立ち幅跳び		立ち5段跳び		ホッピング			
				タイム	歩数	タイム	タイム	①	②	①	②	右①	右②	左①	左②
		2	6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2)	—											
		2	6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3)	11"85		3"27	5"33	2m60	2m55	13m50	13m95	14m15	13m90	13m95	13m82
		2	6m04 (+0.7)	—		3"64	6"04	2m30	1m35	12m50	12m90				
		2	5m95 (+0.5)	12"47		3"26	5"37	2m35	2m40	12m90	13m20	13m05	13m28	12m70	12m78
		2	4m96 (+0.6)	13"92		3"76	6"18	2m08	2m10	11m22	11m40	11m38	11m30	11m06	11m37
		2	4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4)	14"53		3"84	6"49	2m05	2m12	11m13	11m28	10m98	11m32	11m40	11m53
		1	4m72 (+0.8)	14"23		3"69	6"28	2m18	2m16	10m80	10m95	10m36	10m41	10m33	10m63
		1	4m54 (±0.0)	—		—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		2	5m50 (+1.7)	12"30		3"18	5"34	2m50	2m50	13m35	13m55	13m55	13m20	12m57	12m53
		2	5m44 (+0.2)	12"49		3"20	5"45	2m30	2m40	11m80	11m75	11m20	11m20	11m92	12m33
		2	5m29 (+0.3)	13"74		3"35	5"84	2m45	2m40	11m90	12m10	12m30	12m35	12m36	12m54

h30 2. 24~25 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温: 5℃)

				2月25日 (室内競技場)													
名前	学校	年	記録	(9~10歩助走計測結果・実測値)							(13~14歩助走計測結果・実測値)						
				①	②	③	④	⑤	⑥	期待値	①	②	③		期待値		
		2	6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2)	5m29	5m40	5m50	5m43	5m37		6m11	5m51	5m50	5m69		5m99		
		2	6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3)	5m46	5m50	5m47	5m53	5m54	5m48	6m14	5m60	5m77	5m70		6m07		
		2	6m04 (+0.7)	5m21	5m23	5m16	5m26	5m13	5m27	5m85	4m48	5m16	5m23		5m50		
		2	5m95 (+0.5)	5m16	5m15	5m32	5m13	5m10	5m24	5m91	5m34	5m23	5m28		5m62		
		2	4m96 (+0.6)	4m27	4m41	4m30	4m31	4m32	4m29	4m90	4m44	4m59	4m52		4m83		
		2	4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4)	4m35	4m52	4m48	4m43	4m41	4m39	5m02	4m36	4m35	4m27		4m59		
		1	4m72 (+0.8)	3m98	4m18	4m10	4m23	4m03	4m09	4m70	4m28	4m27	4m25		4m51		
		1	4m54 (±0.0)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
		2	5m50 (+1.7)	5m08	5m25	5m27	5m10	5m25	5m25	5m85	5m20	5m42	5m41		5m70		
		2	5m44 (+0.2)	4m85	5m15	4m60	4m85	4m57	4m86	5m72	5m13	5m15	5m15		5m42		
		2	5m29 (+0.3)	5m13	5m22	5m21	5m05	5m10	5m04	5m80	5m10	5m07	5m15		5m42		

h30 2. 24~25 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温: 5℃)

				2月25日 (全助走)											
名前	学校	年	記録	全助走		第1マ-ク	第2マ-ク								
				歩数	距離	距離	距離								
		2	6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2)	17歩	31m90	24m50	8m40								
		2	6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3)	17歩	36m50	26m50	9m00								
		2	6m04 (+0.7)	17歩	29m60	20m80	8m30								
		2	5m95 (+0.5)	18歩	32m30	23m20	8m40								
		2	4m96 (+0.6)	17歩	27m30	20m40	7m10								
		2	4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4)	16歩	26m40	16m90	6m80								
		1	4m72 (+0.8)	15歩	23m00	16m50	7m20								
		1	4m54 (±0.0)	—	—	—	—								
		2	5m50 (+1.7)	17歩	31m10	23m25	8m10								
		2	5m44 (+0.2)	18歩	31m70	22m60	8m30								
		2	5m29 (+0.3)	16歩	28m90	18m00	8m50								