

走高跳ブロック 2月の練習

2月の目標

心： シーズンインを視野に入れ、焦らず、たゆまずに練習を積み重ねよう。

技： 助走後半～踏み切りの連動について確認し、全助走の原案を決めよう。

体： 柔軟性(肩甲骨・股関節)と筋力(立五段・ホッピング)の現状を確認し、状況に応じメニューを修正しよう。

+α： 先輩競技者・他の競技を極めた選手から競技者としてのありかたを学ぼう。

2月の練習ポイント

内傾～踏み切りの連動。全助走の歩数・足長を暫定的に決める。

2月の練習メニュー

2/24 (土)		
1	身体の締め	スタビライゼーション3姿勢 ① 腕立て→手・脚外し→外し引っ張り→外し腕立て ② サイド→大の字→上膝曲げ・前後→下膝曲げ・前後 ③ 背面BOX→脚挙げ左右 伏臥で脚のスイング(前は踵, 後ろはつま先, 大きく, 速く)
2	W-up	肩甲骨を目一杯動かすこと。軸づくりまで。
3	「踏み切る」ドリル 姿勢づくり	① 臀部の締め: ヒップジャンプ, 骨盤のせり出し ② その場踏みしめ: 足首の形・接地の順番・目線・息つめ, 腰→みぞおち→頭頂部 ③ 踏みつけ: 二人組。タイミングを合わせて。押す方向に注意。 ④ 突き上げ: 二人組。臀部をしっかりと締める。腕をしっかりと伸ばして。 ⑤ 姿勢づくり: A～Eまで。丁寧に。 ⑥ 低い姿勢からの1歩踏み切り動作, ランジ動作の接地・加重・切り替え ⑦ 連続踏み切り動作(スキップ, 2歩, 3歩)
4	0歩～ホップ3歩	努力は真上, 蹴ってリードレック地面と平行, 素早い脚のさばき, 少しでも後傾, かかととは高く, 接地位置は真下or少し後ろ, 置いた脚の前に1歩目, ホップ接地は踵
5	サークル・S字走	マークぎりぎりを走る。内脚アクセント。ホッピングは衝撃に耐える。
6	ホップ5歩	マークをリード脚で越える。利き足「外し」からのテンポアップが体感できるように。
7	全助走足長設定	全助走の足長を暫定的に決める。
8	down	丁寧に
2/25(日)		
1	W-up	肩甲骨を目一杯動かすこと。軸作りまで。
2	身体の締め	正しい姿勢でできる時間と回数で。
3	「踏み切る」ドリル～ ホップ3歩～サークル ～ホップ5歩	短時間でも集中して基本動作を反復する。
4	全助走跳躍	通常のバーを利用 跳躍の都度修正しながら。
昼食・休憩 12:30～13:30		
6	補強・ストレッチ	立五段跳びorミニハードルジャンプorバウンディングorホッピング, メディシンボール利
5	快調走	150m×5 8割以上の努力感 最後まで同じリズム・フォームを崩さず つなぎは150wal
7	down・ミーティング	丁寧に。3月練習会までの課題と克服方法の確認。
8		解散 15:00