

2021東北六県合宿 走高跳ブロック 練習計画

六県合宿の目標

心： 県代表選手としての立居振舞を身につけ、東北入賞・全国出場を成し遂げる志を立てよう。

技： 「より高く跳ぶ仕組み」を知り、踏み切り技術の基礎を身体で覚えよう。

体： ケガをしない身体作りのため、適切な動きと維持管理の方法を知ろう。

+α： 共に競い合うライバルとして、互いをよく知り、声を掛け合い、実り多い練習・合宿にしよう。

六県合宿の練習ポイント

自己の現状と課題を知り、自校での冬季練習に組み込めるようにしよう。

練習メニュー

11/27(土)		
0	オリエンテーション	体調の確認, 各県の先生方から, 各県代表あいさつ＋一言, 練習内容と今後の進め方について
1	W-up	①上半身のフレキシビリティ, 身体の締め(肘膝つけ, 白樺のポーズ, 二人組肩押しジャンプ) ②流し150m×3(肩甲骨まわりの可動域, 地面からの力を逃がさない) ③スタビライゼーション (基本姿勢→片手片脚→ひっぱり→脚持ち→サイド→大の字→膝90→前後→背面BOX)
2	「踏み切る」ドリル	①締めの形: 二人組足首に負荷, 二人組足首膝固定で負荷 ②臀部の締め: ヒップジャンプ, ヒップwalk, 骨盤のせり出し ③その場踏みしめ: 足首の形・接地の順番「 ウナ 」に乗る・目線・息つめ, 腰→みぞおち→頭頂部, 踵の軌跡 ④踏みつけ: 二人組. タイミングを合わせて. 押す方向に注意。
3	軸づくり	①歩行から後傾姿勢(軸まっすぐ, つま先・目線上げる, 腕大きく) ②3歩jogから後傾姿勢(3歩は素早く) ③歩行→後傾姿勢→引き上げ(軸がまっすぐ, 仙骨・膝・足首締めて) ④歩行→後傾姿勢から一気に引き上げ ⑤3歩jog→後傾姿勢→一気に引き上げ
膝とかかとは仲良し!		
4	「押し」の動作	リード脚でしっかり押し込んで踏切脚に乗る。
5	0歩踏み切り	しっかり後傾, 踏む順番, 踵の軌跡, 仙骨締めて, ぎっちり伸び上がる. 首まっすぐ。
12:00~13:00 昼食・休憩 13:00~13:30 各県でW-UP		
6	1歩踏み切り	低く素早く, 後傾姿勢を意識, つま先はマットの角, 仙骨しめる. 肩の引き上げ, 首まっすぐ。
7	2歩踏み切り	リード脚のかかとを高く保って, 腰を乗せて接地, 重心より前の接地はNG
8	ギャロップ	起こし回転の習得, 仙骨をしめるタイミングをつかむ。
9	ミニH3歩踏み切り	軸づくり, 踏みしめの総合練習. 体の締め, 最後まで地面を押し切る. 起こし回転を習得。
10	3歩はさみ跳び	速いリズムの助走で. ただしチョコチョコ助走はNG。
11	L字3歩踏み切り	身体は前を向いて, 踏み切り脚はまっすぐ, 重心は身体の内側へ, しっかり「走る」
12	down	丁寧に
15:15 練習終了 片付け 15:30 ブロックミーティング 15:45 各県ミーティング		

11/28(日)

0	オリエンテーション	体調の確認, 各県から今日の頑張りどころを一言, 各県の先生方から, 今日の練習について
1	W-up	各県で30分(できれば昨日の動作確認も入れながら…)
2	前日の復習	「押しの動作」~L字3歩まで, 30分以内
3	S字走	首の向き注意, かかとの外側から丸く踏み込んで腰を乗せる, 切り返して加速。
4	ミニ記録会	自分の状態・課題に応じ助走の歩数を調整, 短助走でも可。女子35~, 男子50~, 5cmきざみ3回試技, クリアできなくても次の高さ挑戦できる。「行きます!」「はい!」をしっかり。

11:15 練習終了・片付け

11:30 ブロックミーティング 各県選手団より, 各県の先生方より

11:45 各県ミーティング

12:00 解散 「3月に福島でまた会いましょう」

☆練習中の気づき, ポイントを記録しておこう