

令和3～4年 東北ブロック合宿 走り幅跳びブロック練習計画【案】

日時	時間	練習メニュー	目的
11月27日	10:00～ 10:15～ 12:00～ 12:30頃	○ブロックミーティング ○ブロック練習 1. コントロールテスト① 1) 加速走（室内）10+30m×2, 10+50m×2 2) 立ち5段跳び×2, 立ちホッピング左右×2（事前練習あり） ○ブロックミーティング ○練習終了	○前回のコントロールテスト数値と比較し、向上度合いまたは課題を確認する。 ○自己の長所を知り、それを活かす跳躍を目指す。 ○ジャンプ系トレーニングで重要なホッピング技術を習得する。 ○跳躍における技術的課題を確認する。
11月27日	13:30～ 13:45～ 16:00頃 16:20頃	○ブロックミーティング ○ブロック練習 1. 跳躍練習【中助走（9～10歩）】 1) 跳びだし, 跳びだし～着地含む, 動き作り含む 2. コントロールテスト② 1) 中助走跳躍（9～10歩）【計測あり】×3～5 2) 中助走跳躍（13～14歩）【計測あり】×3～5 ○ブロックミーティング ○練習終了	○中助走における跳躍技術習得。○中助走による現段階の全助走期待値を確認。午前の練習を含め冬期練習や来シーズンにおける目標設定に繋げる。
11月28日	9:00まで 9:10～ 9:20～ （70分） 10:30～ （60分） 11:30～ 12:00～	○選手集合（走り幅跳びピット前） ○ブロックミーティング ○ブロック練習 1. 跳躍練習【全体共通】 1) 中助走跳躍（9～10歩）【選手により5～6歩or13～14歩】 2. 基本技術習得練習 基本技術⇒2歩シザースor4歩シザース 基本技術2⇒ジャンプ系（バウンディング, ホッピング） 基本技術3⇒プライオメトリクス系 ○ダウン+ミーティング ○練習終了	○自己の技術的課題に応じた、課題解決の練習法を知り、自校における練習に活かせるようにする。