

# 走高跳ブロック 12月の練習

## 12月の目標

**心**：悪条件のもとでもできることを考え、先頭に立って全力で練習に取り組もう。

**技**：踏み切り技術の習得に努めよう。

**体**：跳躍系補強の正しい動作を身につけ、学校での練習に活かそう。

**+α**：身体の手入れの仕方を知り、日々の生活の中でも実践しよう。

## 12月の練習ポイント

①0歩から3歩での踏み切り技術を確かなものにする。

②跳躍補強の正しい動作を知り、身につける。

## 12月の練習メニュー

12/18(土)		
1	オリエンテーション	今回の練習について
2	W-up	①上半身のフレキシビリティ ②スタビライゼーション6種～8種 ③60mインターバル10本 (通常4本、やや速め3本、そこそこ速め3本、戻りは速歩。肩甲骨を大きく動かす) ④ハードルドリル (中央ステップ10本、サイドステップ左右各5周。肩甲骨を大きく、肘を後ろに大きく) ⑤スキップドリル
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、かかとは内膝を通過) 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
4	「踏み切る」ドリル	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「 <b>ウナ</b> 」に乗る・目線・息つめ、腰→みぞおち→頭頂部、踵の軌跡 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。
5	「押し」の動作	リード脚で身体を前方にしっかり押し出して、踏切脚に乗る。
6	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。
7	1歩踏み切り	後傾姿勢を意識、仙骨しめる。肩の引き上げ、首まっすぐ。
8	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
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	サークル走、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。
11	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。
12	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、 <b>しっかり「走る」</b>
13	快調走	150m×5 最後まで同じストライド、同じピッチで。
14	down	丁寧に

☆膝とかかとは仲良し!!