

走高跳ブロック 1月 練習計画

1月の目標

心： 目標の達成に向け、苦しさから逃げずに練習を積み重ねよう。

技： 踏み切り技術の達成状況を確認し、修正を加え、発展的技術(内傾動作)を身につけよう。

体： 柔軟性と筋力の現状を確認し、負荷と反復回数を修正しよう。

+α： 競技力を向上させる生活習慣(含食生活)を理解し、毎日の生活で実践しよう。

1月の練習ポイント

踏み切り技術のチェック。助走後半の内傾技術を理解し、脚の着き方を身につける。

1月の練習メニュー

1/15(土)		
1	W-up	①上半身のフレキシビリティ, 体幹の締め ②流し60m×5 ③スキップドリル(ノーマル→低く→高く→跳ばない→両足の入れ替え)
2	「踏み切る」ドリル	①「締め」: 足首・膝・ヒップジャンプ ②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 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。
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, 膝とかかとは仲良し) 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	0~1歩踏み切り	0歩: しっかり後傾, 踏む順番, 踵の軌跡, 仙骨締めて, ぎゅっちり伸び上がる。首まっすぐ。 1歩: 後傾姿勢を意識, 仙骨しめる。肩の引き上げ, 首まっすぐ。
5	歩行~2歩踏み切り	軸づくり, 踏みしめの総合練習。ギャロップの動作, 「タ・ターン」逆足でしっかり押して, 踏み切り足に腰を乗せる。起こし回転の習得を目指す。
6	2歩踏み切り	リード脚のかかとを高く保ってスタート, 重心より前の接地はNG。逆足でしっかり押す。
7	ミニハ3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。
8	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。
9	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」
10	ホップ3歩踏み切り	ホップは軽く前に。かかとから面で接地。「イチ」で腰を乗せる。L字3歩の動作を活かす。
11	S字走, サークル走	マークぎりぎりを走る。内脚アクセント。小趾球で加速。
12	5歩踏み切り	利き足「外し」からのテンポアップが体感できるように。「 しっかり走る 」ことが第一。 ラスト3歩がL字の3歩。
13	補強・ストレッチ	肩胛骨周り, 股関節周りの柔軟性の確認と補強, ジャンボメディシンの活用 ミニハードルジャンプ, バウンディング, ホッピングの動作について。
14	down	丁寧に