

R4/5/5 走高跳練習スケジュール

～自分らしい跳躍を目指して！～

	ねらい	練習スケジュール	練習のキーワード
5 / 5 午 前	<p>体を締める 足・脚・腕 の動きをつ くる</p> <p>内傾をつく る</p> <p>アーチをつ くる</p> <p>体をしっか り持ちあげ る</p> <p>加速しなが ら踏み切る</p> <p>コーナーで 減速しない で踏み切る</p>	<p><各県ウォーミングアップ></p> <p>○コーナーの走りを身につけ、減速しないで踏み切ろう</p> <p>1 体幹ドリル ※午前中と同じ内容を実施する</p> <p>2 踏みしめドリル・踏みつけドリル (1) その場 (2) 1～3歩移動</p> <p>3 スラローム走 (S字走) (1) インステップ (2) アウトステップ</p> <p>4 クリアランスの練習 (1) アプローチ (2) フォーム・バランス</p> <p>5 スタンディングハイジャンプ 目標：男 140cm 女 120cm</p> <p>6 L字3歩～5歩跳躍 目標：男 150cm～180cm 女 130cm～160cm</p> <p>7 フリー跳躍練習 目標：男 180cm 以上 女 160cm 以上 7歩・9歩・11歩など ※実戦形式に切り替えていく</p>	<p>・体の締め ・軸</p> <p>・腕のスイング</p> <p>・軸バネ</p> <p>・内傾</p> <p>・しっかり踏ん でいく</p> <p>・アーチづくり</p> <p>・リフトアップ</p> <p>・加速感</p> <p>・グリップ感</p> <p>・リズムアップ</p> <p>・強い踏切</p>

○体幹ドリルなどでは、筋力を発揮する・筋力を維持するなど強くしよう。

○助走では加速感を大事にして、踏切直前は減速せずに踏み切ろう。

○地面にアプローチした結果、跳ね返ってくる力を最大限利用しよう。