

走高跳ブロック 11月の練習

11月の目標

心：強化指定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、実り多い練習会にしよう。

11月の練習ポイント

より高く跳ぶための技術と筋力を身につける方法を学び、自校での冬季練習に組み込めるようにしよう。

11月の練習メニュー

11/26(土)		
0	オリエンテーション	自己紹介, 練習内容と今後の進め方について
1	バイオメカクス	「より高く跳ぶ」原理と動作, 必要な筋力について。
2	W-up	①上半身のフレキシビリティ ②肘膝体幹締め 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かかと歩き, 立ち膝歩き 各前後左右10m ⑥スキップドリル ☆膝とかかとは仲良
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締めの形: 足首・膝 ②臀部の締め: ヒップジャンプ, 骨盤のせり出し, 仙骨の締め!! 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。
5	0歩踏み切り	しっかり後傾, 踏む順番, 踵の軌跡・位置, 仙骨締めて, まっすぐ伸び上がる。首もまっす
6	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。
7	「押し」の動作	リード脚で身体を押し込んで, 強い踏切につなげるための準備動作
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。
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, しっかり「走る」
13	補強・ストレッチ	肩甲骨周り, 股関節周りの柔軟性の確認と補強 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

- 0 高く飛ぶための学習
- 1 W-up(筋温をしっかり上げる)
- 2 ハードルドリル
- 3 肩胛骨, 股関節のストレッチ
- 4 軸の確認, 踏み切りドリル,
- 5 踏み切り動作, 短助走跳躍
 - a, 立位
 - b, 立ち上がり, 伸び上がり
 - c, 1歩助走
 - b, 2歩助走
 - e, 3歩助走
 - f, サークル走
 - g, 5歩助走
- 6 補助ドリル
- 7 C-down