

令和4～5年 走幅跳ブロック練習計画 @キューアンドエースタジアム サブトラック

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月17日	9:45	○ブロックミーティング	○着地動作の基礎を身に付ける
	10:00	○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります ☆課題解決練習【全体練習または個別】	○空中動作のイメージ作り ○踏み切り技術(2歩)の向上
	10:40	●着地の練習 (砂場にて その場～短助走)	○「走る」踏み切りを意識(4歩)
	11:00	●空中動作の練習 (ピットにて フレキハードル使用×5台)	○「走る」踏み切りの中助走
	11:20	●踏切ドリル系 ①1歩のりこみドリル (最後は砂場に着地) ・男子4m間隔×6区間、女子3m間隔×6区間 ・男子4m-4m-4.25m-4.25m-4.5m-4.5m 女子3m-3m-3.25m-3.25m-3.5m-3.5m ②シザース走 (4歩) (最後は砂場に着地) ・女子7.5m～9mで調整 ・男子8.5m～10mで調整	
	12:10	●中助走跳躍(9歩～10歩)	
	12:40	●走練習 または ホッピング練習	
	13:15	○ブロックミーティング	
	13:30	○解散	

～メモ～
