

# 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

1/14(土) 5~9、1/15(日) 9~14を特に重視		
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。肩胛骨を大きく動かす) ④スキップドリル各20m×2往復(高く、低く、跳ばない)
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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">☆膝とかかとは仲良し!!</div>
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、踏切脚に全体重を乗せる。
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	ホップ3歩踏み切り	ホップは低く短く前に。かかともから面で接地。「イチ」で腰を乗せる。L字3歩の動作を活かす。
14	快調走	100mm×10 最後まで同じストライド、同じピッチで。
15	down	丁寧に