

走高跳ブロック 2月の練習

2月の目標

心： シーズンインを視野に入れ、焦らず、たゆまずに練習を積み重ねよう。

技： 助走後半～踏み切りの連動について確認し、全助走の原案を決めよう。

体： 柔軟性(肩甲骨・股関節)と筋力(立五段・ホッピング)の現状を確認し、状況に応じメニューを修正しよう。

+α： 先輩競技者・他の競技を極めた選手から競技者としてのありかたを学ぼう。

2月の練習ポイント

内傾～踏み切りの連動。全助走の歩数・足長を暫定的に決める。

2月の練習メニュー

2/18 (土)		
1	W-up 動きづくり	①上半身の柔軟 ②体幹・スタビライゼーション(時間より正しい姿勢) ③60mインターバル10本 (通常4本, やや速め3本, そこそ速め3本, 戻りは速歩。肩甲骨を大きく動かす) ④スキップドリル各20m×2往復(高く, 低く, 跳ばない・その場・前進)
2	「踏み切る」ドリル 姿勢づくり	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・ウナに乗る。目線・息つめ。 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。リード脚かかと&Z。 ④姿勢づくり: A～Eまで。丁寧に。リード脚かかと&Z。 ⑤低い姿勢からの1歩～3歩踏み切り動作: 加重のタイミング
4	0歩・1歩・2歩～ ミニHジャンプ～ 押しのスキップ～ ホップ3歩	①0歩: 努力は真上, 蹴ってリードレック地面と平行。1歩: 素早い脚のさばき, 少しでも後傾。 2歩: かかとは高く, 接地位置は真下or少し後ろ。 ②押しのスキップ: リード脚でしっかり押して下半身を前に押し出す。踏切脚はリラックス。 ③ミニHジャンプ: 踏切脚に腰をしっかり乗せて仙骨を締める。最後まで押し切る! ④3歩はさみ跳び: できるだけ速いリズムの3歩助走で。 ⑤ホップ3歩: ホップ接地は足裏ソトとソナを同時に着く。その後はL字3歩。走る!
5	S字走(必要に応じ)	マークぎりぎりをする。内脚アクセント。頭はコーンの上, 下半身だけが動くイメージ。
6	5歩 or Hop5歩	利き足「外し」て内径へ, 半径変えてラスト3歩テンポアップ。
7	全助走足長設定	全助走の足長を暫定的に決める。
8	down	丁寧に
2/19(日)		
1	W-up	肩甲骨を目一杯動かすこと。軸作りまで。
2	身体の締め	正しい姿勢でできる時間と回数で。
3	「踏み切る」ドリル～ ホップ5歩	短時間でも集中して基本動作を反復する。
4	全助走跳躍	通常のバー⇒ゴムバーを利用 跳躍の都度修正しながら。
7	down・ミーティング	丁寧に。3月練習会までの課題と克服方法の確認。
8		解散 12:30