

走高跳ブロック 東北6県合宿練習計画

◎今回の目標

心： 試合期に向け、冷静に課題を修正しながら確実に練習を積み重ねよう。

技： 助走前半～内傾～踏み切りがなめらかに連動できるよう助走スピードをコントロールしよう。

体： ケガに細心の注意を払い、スピードと負荷を高めていこう。

+α： 他県の選手と自分から交流を図り、互いに学び合って競技力を高めよう。

◎今回の練習ポイント

冬季練習を振り返り、心技体から自分の課題を見つけ、克服方法を学ぼう。

◎今回の練習メニュー

| 3/18 (土) AM | | |
|-------------|--|---|
| 0 | 各県で対応 | 各県ごとのメニューで練習を行います。 |
| | 宮城県 | 宮城県のメニューは以下の通り |
| 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、そこそこ速め3本、戻りは速歩。肩胛骨を大きく動かす) |
| 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姿勢づくり:A~Eまで。丁寧に。リード脚かかと&Z。 ④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 |
| 3 | 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! |
| 3/18 (土) PM | | |
| 0 | 各県あいさつ | 各県の選手全員であいさつ&意気込みをお願いします。 |
| 1 | W-up 動きづくり | AM宮城県練習を参照 |
| 2 | 基礎練習 | AM宮城県練習を参照 |
| 3 | S字走(必要に応じ) | マークぎりぎり走る。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。 |
| 4 | 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。 |
| 5 | 全助走足長設定 | 全助走の足長を暫定的に決める。 |
| 6 | down | 丁寧に |
| 3/19 (日) AM | | |
| 1 | W-up | 肩胛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。 |
| 5 | down・ミーティング | 丁寧に。各県から「2日間を振り返って」感想発表 |
| 6 | | 解散 12:00 |