

走高跳ブロック 6月の練習

6月の目標

心： 通信・県大会に向け、どのような条件でも動じずに競技ができる心を準備しよう。

技： ①遠心力を使いながら適切な入射角で踏み切れるように助走を修正・設定しよう。
②起こし回転の獲得動作をミニハードルを使って確認しよう。ラスト3歩の動きを確認しよう。

体： 柔軟性と筋力の現状を確認し、状況に応じメニューを修正していこう。

+α： 学校行事・気象条件に応じ、練習内容を工夫し、競技力向上に結びつけよう。

6月の練習ポイント

①適切な入射角で入れるよう助走(特にラスト3歩)を修正・設定しよう。

②起こし回転を活かした踏み切り動作を確認しよう。

③行事・気象条件に応じ、練習内容を工夫・調整しよう。

6月の練習メニュー

6/24(土)		
1	W-up & ドリル	(1)準備運動 ①肘膝つけて体幹締め ②上半身の柔軟 ※「パチン」と「腕振り」は20回,「指先空」は左右各5,その他は10回 ③片脚スクワット左右各10回×2 ④脚のスイング左右各20回×2 (2)70mRUN×6 ※戻りは早歩き (3)ドリル ※リード脚のかかとの軌跡,膝はZ。※すべて込み10分程度で ①踏み切りドリル 踏みしめ,脚→おしり・おなか→胸→頭まで,丁寧に ②軸のドリル AからEまで20mを1本ずつ ※身体は一枚の板をずっとKeep,膝とかかとは仲良し! ③3歩助走段差飛び乗り×10
2	0歩～2歩	努力は真上,蹴って, リードレックは内膝通過 ,地面と平行,少しでも後傾,かかと高く, 接地位置は直下or少し後ろ。
3	押し&ミニハ3歩	起こし回転の効いた踏み切り動作の確認
4	L字3歩&HOP3歩	ラスト3歩の脚さばきを確認する
5	全助走跳躍練習	助走を修正しながら,ラスト3歩の動き・起こし回転を活かした跳躍を目指す。
6	快調走	150m×5本 最後まで同じストライド・同じピッチ・同じリズムで
7	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
8	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