

2023東北6県合宿 走高跳ブロック 練習計画

6県合宿の目標

心： 県代表選手としての立居振舞を身につけよう。他県から刺激を受け、志を立てよう。

技： 「より高く跳ぶ仕組み」を知り、踏み切り技術の基礎を身体で覚えよう。

体： ケガをしない身体づくりのため、適切な動きと維持管理の方法を知ろう。

+α： 共に競い合うライバルとして、互いをよく知り、声を掛け合い、実り多い練習・合宿にしよう。

6県合宿の練習ポイント

基礎を固め、自己の現状と課題を知ろう。

練習メニュー

12/2(土)午前後半～午後		
11:30～12:30 昼食・休憩 12:45 開講式		
0	(13:00～13:30) オリエンテーション	体調の確認, 各県の先生方から, 各県代表あいさつ+一言, 練習内容と今後の進め方について
13:30～14:00 各県でW-UP		
1	W-up	①上半身のフレキシビリティ, 身体の締め(肘膝つけ, 白樺のポーズ, 二人組肩押しジャンプ) ②流し150m×3(肩甲骨まわりの可動域, 地面からの力を逃がさない) ③スタビライゼーション (基本姿勢→片手片脚→ひっぱり→脚持ち→サイド→大の字→膝90→前後→背面BOX)
2	「踏み切る」ドリル	①締めの形: 二人組足首に負荷, 二人組足首膝固定で負荷 ②臀部の締め: ヒップジャンプ, ヒップwalk, 骨盤のせり出し ③その場踏みしめ: ※3タイミングの合わせについて(山形 水田先生) 足首の形・接地の順番「 ウナ 」に乗る・目線・息つめ, 腰→みぞおち→頭頂部, 踵の軌跡 ④踏みつけ: 二人組。タイミングを合わせて。押す方向に注意。
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) 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
		膝とかかとは仲良し!
4	「押し」の動作	リード脚でしっかり押し込んで踏切脚に乗る。
5	ギャロップ	起こし回転の習得, 仙骨をしめるタイミングをつかむ。
6	ミニハ3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。
7	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。
8	1歩踏み切り	低く素早く, 後傾姿勢を意識, つま先はマットの角, 仙骨しめる。肩の引き上げ, 首まっすぐ。
9	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
10	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。
11	L字3歩跳躍	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, しっかり「走る」
12	Hop3歩跳躍	低く前にリード脚でHopしてかかとの外側から着地して, L字3歩につなげる。
13	down	丁寧に
15:50 練習終了 片付け 16:10 ブロックミーティング 16:20 各県ミーティング 解散16:30		

12/3(日)

	オリエンテーション	体調の確認, 各県から今日の頑張りどころを一言, 各県の先生方から, 今日の練習について
1	W-up	各県で30分(できれば昨日の動作確認も入れながら…)
2	前日の復習	「押しの動作」~L字3歩まで, 30分以内
3	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。
4	ミニ記録会	自分の状態・課題に応じ助走の歩数を調整, 短助走でも可。女子40~, 男子60~, 5cmきざみ 3回試技, クリアできなくても次の高さに挑戦できる。「行きます!」「はい!」をしっかりと。
11:30 練習終了・片付け		
11:45 ブロックミーティング 各県選手団より, 各県の先生方より		
12:15 各県ミーティング		
12:30 解散「3月に宮城でまた会いましょう」		
☆練習中の気づき, ポイントを記録しておこう		