

12月の強化走高跳ブロック 練習計画

12月の目標

心： 6県合宿から受けた刺激を練習態度としてあらわそう。(挨拶・声の大きさ・行動)

技： 基礎を固め、確実に「3歩のリズム」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、実り多い練習にしよう。

12月の練習ポイント

・高跳びで重要な最後の「3歩のリズム」を身に付け、HOPでさらスピードをもらおう!

12月の練習メニュー

12/16(土)午後		
0	オリエンテーション	練習内容の確認
1	身体ほぐし 体幹締め	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) ③スキップドリル(ふつう・高く・早く・跳ばない)
2	「踏み切り」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, 仙骨の締め!! ③その場踏みしめ: ※3タイミングの合わせについて 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, 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 ☆膝とかかとは仲良
4	筋温上昇	60m×10本(肩甲骨まわりの可動域、地面からの力を逃さない)
5	「押し」の動作 ギャロップ	リード脚で身体を押し込んで、強い踏切につなげるための準備動作
6	3歩のリズム走	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・位置, 仙骨締めて, まっすぐ伸び上がる。首もまっすぐ。
8	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。
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	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。
11	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, 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	Hop5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。
14	走り込み	150m×5 or 坂登り走
15	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 ミニハードルジャンプ, バウンディング, ホッピングの動作について。
15	down	丁寧に