

# 走高跳ブロック 12月の陸上教室練習

## 12月の目標

☆確実に高跳びの技術の基礎を固めよう。高跳びで重要な3歩の技術を学ぼう。

## 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」を学ぼう!

## 12月の練習メニュー

| 12/16(土)午前 |                  |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0          | オリエンテーション        | 練習内容の確認                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1          | 身体ほぐし<br>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)<br>②スタビライゼーション<br>(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)<br>③スキップドリル(ふつう・高く・早く・跳ばない)                                                                                                              |
| 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<br>②臀部の締め: ヒップジャンプ, ヒップwalk, 骨盤のせり出し, <b>仙骨の締め!!</b><br>③その場踏みしめ: ※3タイミングの合わせについて<br>足首の形・接地の順番「 <b>ウナ</b> 」に乗る・目線・息つめ, 腰→みぞおち→頭頂部, 踵の軌跡<br>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)<br>②3歩jogから後傾姿勢(3歩は素早く)<br>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)<br>④歩行→後傾姿勢から一気に引き上げ<br>⑤3歩jog→後傾姿勢→一気に引き上げ<br><div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">☆膝とかかとは仲良</div> |
| 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<br>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, <b>しっかり「走る」</b>                                                                                                                                                                                                    |
| 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         | サークル走, 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, 切り返しで加速。                                                                                                                                                                                                              |
| 14         | 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<br>ミニハードルジャンプ, パウンディング, ホッピングの動作について。                                                                                                                                                                                        |
| 15         | down             | 丁寧に                                                                                                                                                                                                                                                 |