

# 走高跳ブロック 1月 練習計画

## 1月の目標

心：目標の達成に向け、苦しさから逃げずに練習を積み重ねよう。

技：踏み切り技術の達成状況を確認し、修正を加え、発展的技術（内傾動作）を身につけよう。

体：柔軟性と筋力の現状を確認し、負荷と反復回数を修正しよう。

+α：競技力を向上させる生活習慣（含食生活）を理解し、毎日の生活で実践しよう。

## ☆1月の練習ポイント

踏み切り技術のチェック。助走後半の内傾技術を理解し、脚の着き方を身につける。

## ◎1月の練習メニュー

1/13 (土) NO.5~9、1/14 (日) NO.10~15を特に重視		
1	オリエンテーショ	今回の練習について
2	W-up	①上半身のフレキシビリティ ②スタビライゼーション6種~8種 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。肩甲骨を大きく動かす) ④スキップドリル各20m×2往復(高く, 低く, 跳ばない)
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 <b>☆膝とかかとは仲良</b>
4	「踏み切る」ドリ	①骨部の締め・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, 腰→みぞおち→頭頂部, 踵の軌跡 ③その場踏み切り1歩・2歩・3歩ストップ ※3つのタイミングを合わせる
5	「押し」の動作	リード脚で身体を前方にしっかり押し出して, 踏切脚に全体重を乗せる。
6	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
7	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。
8	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
9	ミニH3歩踏み切	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
10	サークル走, S字	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。
11	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。
12	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
13	ホップ3歩跳躍	ホップは低く短く前に。かかとから面で接地。 「イチ」で腰を乗せる。L字3歩の動作を活かす。
14	5歩助走跳躍	最初の1歩を外して内傾を作る。外へ, 外へ踏み込んでL字3歩跳躍につなげる。
15	ホップ5歩跳躍	ラスト5歩の足さばきを習得する。外へ, 外へ踏んでしっかり走る。
16	快調走	100mm×10 最後まで同じストライド, 同じピッチで。
17	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