

走高跳ブロック 2月 練習計画

2月の目標

心： シーズンインを視野に入れ、焦らず、練習を積み重ねよう。

技： 内傾動作の確認と助走後半～踏み切りの連動を確認しよう。全助走の歩数を暫定的に決めよう。

体： 内傾・踏切動作に耐えられる柔軟性と筋力のバランスを確認し、負荷と反復回数を修正しよう。

+α： 試合を見据えた生活習慣(食生活)を確立し、毎日の生活で実践しよう。

2月の練習ポイント

内傾～踏み切りの連動。全助走の歩数・足長を暫定的に決める。

2月の練習メニュー

2/23(金) 1～8、2/24(土)8～11を特に重視		
1	オリエンテーション	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。肩胛骨を大きく動かす) 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 ☆膝とかかとは仲良 ⑤3歩jog→後傾姿勢→一気に引き上げ
4	「踏み切る」ドリル	①骨部の締め、ヒップアップ、骨盤のセッ出し 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・1歩・2歩～ 押しのスキップ～ ミニH3歩踏切～ 3歩はさみ跳び L字3歩跳躍 ホップ3歩	①0歩: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。 1歩:素早い脚のさばき、少しでも後傾。2歩:かかとは高く、接地位置は真下or少し後ろ。 ②押しのスキップ:リード脚でしっかり押して下半身を前に押し出す。踏切脚はリラックス。 ③ミニHジャンプ: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。 ④3歩はさみ跳び:できるだけ速いリズムの3歩助走で。 ⑤L字3歩: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」 ⑥ホップ3歩:ホップは低く短く前に。かかとかかから面で接地。「イチ」で腰を乗せる。L字3歩の動作を活かす。
7	サークル走・S字走(必要に応じて)	マークぎりぎりを走る。内脚アクセント。頭はコーンの上、下半身だけが動くイメージ。
8	5歩 or Hop5歩	利き足「外し」て内径へ、半径変えてラスト3歩テンポアップ。
9	全助走足長設定	前回の全助走の足長を確認・決めていく。
10	全助走跳躍	通常のバー⇒ゴムバーを利用 跳躍の都度修正しながら。
11	快調走	100m×10 最後まで同じストライド、同じピッチで。
12	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