

令和5～6年 走幅跳ブロック練習計画

@キューアント エスタジアム サブトラックor室内走路

日時	時間	練習メニュー	ポイント		
2月23日 PM	13:30	○ブロックミーティング	○コントロールテストの数値から現状の体力を知る。課題については3月（～4月）のシーズン前のトレーニングにおいて重点を置いてトレーニングしていく。 ※10+30, 10+50, バウンディング、ホッピングは、シーズン中もトレーニングの中で定期的に計測していきたい。 →ラスト10mのタイムを測定する。しっかり「走る」助走を意識。		
	13:35	○ブロック練習 ※各自でアップの時間をとります			
	14:10	1. コントロールテスト ①加速走 10+30m×2, 10+50m×2 ②立ち5段跳び×2, 立ちホッピング×2 2. 跳躍コントロールテスト ①中助走跳躍(9～10歩)【計測あり】×3 ②中助走跳躍(13～14歩)【計測あり】×3			
				16:00	○ブロックミーティング
				16:10	○練習終了

～メモ～

日時	時間	練習メニュー	ポイント
2月24日 AM	9:00	○ブロックミーティング	
	9:05	○ブロック練習 ※全体アップ（縄跳び、変形ダッシュ）	
	9:20	●W-upドリル	
		・腸腰筋群刺激(ダイナマックス使用)+run20m ・10m助走踏切練習 ※男子3m20 女子2m70に2歩前にマークを置く	→全身を使って腸腰筋群に刺激を入れる。その後のrunは、5～6歩をしっかりと走る。 →制限された間隔の中できちんと踏み切る。 →ラスト10mのタイムを測定する。しっかり「走る」助走を意識。
	10:00	●助走練習（ピットにて） ①出だしの5歩(6歩)の確認 ※マーカーを置いて助走中に自分で確認する ②ラスト4歩前の設定 ※マーカーを置いてコーチが確認する	
	11:30	●走練習 200m×3（設定タイム：自己ベスト×1.15）間5分	→8.5割のタイム設定。テンポ走。リズムを大切に、大きく走る。
	12:15	○ブロックミーティング	
12:30	○解散		

～メモ～
