

走高跳ブロック 東北6県合宿 練習計画

- 今回のねらい：①各県代表選手が集まり、互いに刺激し合い、「人」としても「選手」としても成長につなげる
 ②シーズンに向け「自己の課題を見つけ」、「克服に向けた手立て」をイメージできるようにする

日	時間	練習内容	備考
23日(土)	午前	※各県ごとの対応	※各県ごとの対応
23日(土)	午後	<p>0 ミーティング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・各県 選手自己紹介 (代表選手があいさつ) ・各県 指導者自己紹介 ・今回の合宿の「ねらいの」確認 <p>1 体ほぐし</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ペア運動 2) グループ運動 3) 全体 (マット運動) <p>2 姿勢づくり</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 力の入れ方 (姿勢の取り方) の確認 ※補強運動 2) 力の発揮の確認 ※1) を踏まえながら実施 <ul style="list-style-type: none"> ・「視線」の置き方 ・「肩甲骨」を使い「腰の引き出し」 ・「腕の振り込み」による「乗り込み」 ・「踏切準備姿勢」からの「乗り込み」 <p>3 踏み切り練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 直線の中で実施 2) 1) を踏まえ、リズムをつけて実施 <ul style="list-style-type: none"> ※1歩、3歩、5歩 <p>4 助走準備</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 流し走 <p>5 跳躍練習</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 1歩 2) 3歩 3) 5歩 <p>6 全助走設定</p> <p>助走距離を暫定で決める</p> <p>7 整理運動</p>	<p>※6県合同</p> <p>※選手の様子を見て運動内容を指示します。</p> <p>※MB使用</p> <p>※マーカー使用</p> <p>※休憩を挟みながら怪我のないように実施</p> <p>※高さによっては2カ所で分けて実施</p>

日	時 間	練習内容	備考
24日(日)	午 前	<p>1 ウォーミングアップ ※前日の[1 体ほぐし]、[2 姿勢づくり]を踏まえ実施 (※走りのドリルを実施予定)</p> <p>2 助走練習 1) 流し走 2) 10m+10m+10m の3区間 加速走 ※動きの中で変化をつけて実施 3) 全助走練習・合わせ</p> <p>3 全助走跳躍 ※ゴムバーで実施 ※ラストのチャレンジはバーで実施</p> <p>4 整理運動</p> <p>5 ミーティング ・各県から「2日間を振り返って」感想発表</p>	<p>※6県合同 ※やらされての練習にならないように！</p> <p>※選手によっては歩数を縮めるなど、個々に対応できるようにする。</p>