

令和5年度 東北6県合宿 走幅跳ブロック 練習計画

目標

- ・ 冬季練習の成果を確認する。
- ・ 基礎練習を実践練習に結び付ける。（踏切や接地の技術・スピード）
- ・ けがをしない。（スムーズなシーズンインをするために）

3 / 2 3 (土) 午後練習

時間	活動内容	備考
13:00	○ブロックミーティング	
13:15	○ブロック練習 ※各自（各県）、アップ	
14:00～	1 コントロールテスト	
	①加速走 10m + 30m × 2 10 + 50 × 2	
	②立ち五段跳び × 2 立ホッピング左右 × 2	
15:00～	2 接地、踏切技術練習（踏み切り）	
	①体幹と接地の確認ジャンプ	・ 軸締め、頭から抜ける反発
	②ツーステップ	・ 軸の真下に落とすイメージ
	③スキップ …など基礎ドリル	・ 乗り込んでいくイメージ
	④連続跳躍（3歩※助走イメージも、2歩、4歩）	・ 乗り込み
	⑤短助走跳躍（7～8歩）	・ リードレッグのタイミング
16:15	○ブロックミーティング	
16:30	○練習終了	

◆練習中の気づきやポイントを記入しよう。

3 / 24 (日) 午前練習

時間	活動内容	備考
9:00	○ブロックミーティング	
9:15	○ブロック練習 ※各自（各県）、アップ	
9:50	1 コントロールテスト【跳躍】	
	①中助走跳躍（9～10歩）×3～6	
	②中助走跳躍（13～14歩）×3～6 ※ミニ東北大会	
	2 スプリント練習 ※状況に応じていずれか	
	・ウェーブ走（120m～150m）×3～5	・助走の区分けを意識
	・下り坂→平地スプリント（100m程度）×3～5	・リズム重視、大きな走りから
12:15	○ブロックミーティング	
12:30	○練習終了	

◆練習中の気づきやポイントを記入しよう。