

走高跳ブロック 6月の練習

6月の目標

心： 通信・県大会に向け、どのような条件でも動じずに競技ができる心を準備しよう。

技： ①遠心力を使いながら適切な入射角で踏み切れるように助走を修正・設定しよう。
②起こし回転の獲得動作をミニハードルを使って確認しよう。ラスト3歩の動きを確認しよう。

体： 柔軟性と筋力の現状を確認し、状況に応じメニューを修正していこう。

+α： 学校行事・気象条件に応じ、練習内容を工夫し、競技力向上に結びつけよう。

6月の練習ポイント

①適切な入射角で入れるよう助走(特にラスト3歩)を修正・設定しよう。

②起こし回転を活かした踏み切り動作を確認しよう。

③行事・気象条件に応じ、練習内容を工夫・調整しよう。

6月の練習メニュー

| 6/22(土) | | |
|---------|------------------|---|
| 1 | W-up & ドリル | (1) 準備運動 ①肘膝つけて体幹締め ②上半身の柔軟 ※「パチン」と「腕振り」は20回, 「指先空」は左右各5, その他は10回 ③脚のスイング左右各20回×2 ④マット運動(マットの上で)・クリアランス練習 (2) 70mRUN×6 ※戻りは早歩き (3) ドリル ※リード脚のかかとの軌跡, 膝はZ。※すべて込み10分程度で ①踏み切りドリル 踏みしめ, 脚→おしり・おなか→胸→頭まで, 丁寧に ②軸のドリル AからEまで20mを1本ずつ ※身体は一枚の板をずっとKeep, 膝とかかとは仲よし! ③3歩助走段差飛び乗り×10 |
| 2 | 0歩～2歩 | 努力は真上, 蹴って, リードレックは内膝通過 , 地面と平行, 少しでも後傾, かかと高く, 接地位置は真下or少し後ろ。 |
| 3 | 押し&ミニハ3歩 | 起こし回転の効いた踏み切り動作の確認 |
| 4 | L字3歩&HOP3歩 | ラスト3歩の脚さばきを確認する |
| 5 | 全助走跳躍練習 | 助走を修正しながら, ラスト3歩の動き・起こし回転を活かした跳躍を目指す。 |
| 6 | 快調走 | 150m×3本 最後まで同じストライド・同じピッチ・同じリズムで |
| 7 | 補強・ストレッチ | 肩甲骨周り, 股関節周りの柔軟性の確認と補強 |
| 8 | down | 丁寧に |