

走高跳ブロック 陸上教室練習メニュー

目標

☆高跳びの技術を知ろう！！冬季の時期に大切な基礎を固めよう。

◎練習ポイント

・高跳びで重要な最後の「3歩のリズム」を学ぼう！

練習メニュー

12/1(日)		
0	オリエンテーション	練習内容の確認
1	身体ほぐし 体幹締め	①上半身のフレキシビリティ, 身体の締め(肘膝つけ, 白樺のポーズ, 二人組肩押しジャンプ) ②スタビライゼーション (基本姿勢→片手片脚→ひっぱり→脚持ち→サイド→大の字→膝90→前後→背面BOX) ③スキップドリル(ふつう・高く・早く・跳ばない)
2	「踏み切り」ドリル	①締めの形: 二人組足首に負荷, 二人組足首膝固定で負荷 ②臀部の締め: ヒップジャンプ, ヒップwalk, 骨盤のせり出し, 仙骨の締め！！ ③その場踏みしめ: ※3タイミングの合わせについて 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 ④踏みつけ: 二人組。タイミングを合わせて。押す方向に注意
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 ⑤3歩jog→後傾姿勢→一気に引き上げ ☆膝とかかとは仲良し！！
4	筋温上昇	60m×5本(肩甲骨まわりの可動域、地面からの力を逃さない)
5	「押し」の動作 ギャロップ	リード脚で身体を押し込んで, 強い踏切につなげるための準備動作
6	3歩のリズム走	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。
7	0歩踏み切り	しっかり後傾, 踏む順番, 踵の軌跡・位置, 仙骨締めて, まっすぐ伸び上がる。首もまっすぐ。
8	1歩踏み切り	後傾姿勢を意識, 仙骨しめる。肩の引き上げ, 首まっすぐ。
9	2歩踏み切り	リード脚のかかとを高く保って, 腰を乗せて接地, 重心より前の接地はNG
10	3歩はさみ跳び	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。
11	L字3歩踏み切り	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」
12	Hop3歩跳躍	低く前にリード脚でHopしてかかとの外側から着地して、L字3歩につなげる。
13	サークル走, S字走	首の向き注意, かかとの外側から丸く踏み込んで腰を乗せる, 切り返しで加速。
14	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 ジャンプ系の補強の紹介と注意事項。
15	down・ミーティング	まとめ