

12/7 (土)、8 (日) 合同強化合宿 跳躍ブロック (走高跳) 練習メニュー

走高跳リーダー：高橋 聡 (会津 AC)

	練習メニュー	練習の目的・ポイント	
7日 (土)	10:00~12:00 練習① 基本動作		
	1, W-UP 体操、ストレッチ ジョグ 体幹トレーニング	30m	1, 身体を暖めるのと、コミュニケーションをとる 2, 走りの動きの意識付け
	2, ミニハードル (ステイック) 走~バインディング 1.0m~2.2m間隔	40m	3, 高跳び跳躍の意識付け (午後の練習につなげる)
	3, 高跳ドリル (動き作り)	30m	4, 3の意識を持ちつつ内傾意識で走るもしくはスキップ
	4, サークル走 (スキップ) 5本程度	20m	
	13:15~16:15 練習② 応用動作		
	1, Free-up (午前中ふまえて各自)	20m	1, 午前の練習のおさらい
	2, 跳躍練習 a. マット運動 b. その場跳 c. 1歩助走、2歩助走、3歩助走 d. 5歩助走、7歩助走	15m 15m 45m 45m	2, a.b.柔軟性.背面跳姿勢 c.d.午前の動き活かして、春先の助走決めるときの参考に 3, 心身リラックスさせて終わる
	3, C-DOWN	15m	
	4, 後片付?	15m	
8日 (日)	9:00~12:00 練習③		
	1, W-UP 体操、ストレッチ ジョグ 体幹トレーニング	25m	1, 身体を暖めるのと、コミュニケーションをとる 2, 高跳び跳躍の意識付け (次の跳躍につなげる)
	2, 高跳ドリル (動き作り)	25m	3, 1人上限の本数決めて跳躍
	3, 跳躍練習 a.3歩助走 b.全助走	40m 60m	4, 心身リラックスさせて終わる 6, コーチ陣から一言
	4, C-DOWN	10m	
	5, 後片付け	10m	
	6, ミーティング	10m	