

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

跳躍ブロック長：菅野 峻介 (田村市立常葉中学校)

	練習メニュー	練習の目的・ポイント
7日 (土)	<p>10:00~12:00 練習①「走練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> アップ <ul style="list-style-type: none"> ・グラウンド2周、体操 ハードルドリル ハードル走 (3+3) × 2セット <ul style="list-style-type: none"> ・男子 6m → 8m ・女子 5m → 7m 出力走 流し 120m × 3 	<ul style="list-style-type: none"> ○元気よく、しっかりと体をあたためる。 ○接地や体の軸、切り返し、股関節の動きなどを意識する。 ○短いインターバルは、とにかく速く動かすことを意識する。 ○長いインターバルは、前にしっかりと走り込む。 ○ハードル走で獲得した速く大きな走りを意識する。 ○助走を意識した走りをする。
	<p>13:15~16:15 練習②「踏切練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> スキップドリル 踏切ドリル <ul style="list-style-type: none"> ・片足スキップ ・踏切時のポジションの確認 ・ホップアップスドリル (2歩、4歩) リズム切り替え跳び <ul style="list-style-type: none"> ・4歩スキップ3走り (3歩スキップ4走り) 短助走跳躍 (7歩 or 8歩) <ul style="list-style-type: none"> ・片足跳びつき ダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ○体の前でとらえる。踵から母指球にぬけるように。体の軸を意識、腰がぬけない。 ○足裏 (母指球) で踏みしめる力を感じているか。真上に跳び上がるイメージ。腕、リード足の使い方 ○加速がついても真上に跳び上がる → 結果的に前に進んでいるように見える。 ○スキップでリラックスを作った状態から踏切前の走りに切り替える。 ○はじめの4歩で加速し、後半の3歩でしっかりとリズムアップできるようにする。
8日 (日)	<p>9:00~12:00 練習③「跳躍練習」</p> <ol style="list-style-type: none"> アップ <ul style="list-style-type: none"> ・グラウンド2周、体操 スキップドリル ホップアップスドリル (2歩、4歩) 中助走跳躍 (11歩 or 12歩) バウンディング <ul style="list-style-type: none"> ・50m × 8~10 ダウン 	<ul style="list-style-type: none"> ○元気よく、しっかりと体をあたためる。 ○体の前でとらえる。踵から母指球にぬけるように。体の軸を意識、腰がぬけない。 ○足裏 (母指球) で踏みしめる力を感じているか。真上に跳び上がるイメージ。腕、リード足の使い方 ○助走の歩数が増えても、跳び出しのリズムが変わらないようにする。体の前で地面を捉えることを意識する。 ○接地足を体の前でとらえる。リード脚のスイング動作。上体や腕の使い方。