

走高跳ブロック 12月の練習

| |
|--|
| ☆12月の目標 |
| 心：メンバーが増えたことで、より切磋琢磨できる環境を自覚し、積極的に技術を覚えていこう。 |
| 技：前回に続き「より高く跳ぶ」ための技術を知り、基礎基本を身に付けていく。 |
| 体：筋温度アップに努め、継続的な練習ができる身体作りとケアを身に付けよう。 |
| +α：切磋琢磨し、お互いに声を掛け合い、分からないところは教え合おう。 |

12月の練習ポイント

◎前回までの基礎の確認をし、課題を見つけ、自校でも継続的な練習を行えるようにしよう。

12月の練習メニュー

| 12/14(土) | | |
|----------|-----------|--|
| 0 | オリエンテーション | 新しいメンバーとの自己紹介, 練習内容と今後の進め方について |
| 1 | バイオメカニクス | 「より高く跳ぶ」原理と動作, 必要な筋力について。(前回の資料を準備) |
| 2 | W-up | ①上半身のフレキシビリティ ②肘膝体幹締め ③60mインターバル10本 (通常4本, やや速め3本, そこそこ速め3本, 戻りは速歩。肩胛骨を大きく動かす) ④かかと歩き, 立ち膝歩き 各前後左右10m ⑤スキップドリル <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">☆膝とかかとは仲良し！！</div> |
| 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 |
| 4 | 「踏み切る」ドリル | ①締めの形: 足首・膝 ②臀部の締め: ヒップジャンプ, 骨盤のせり出し, 仙骨の締め!! ③その場踏みしめ: 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。 |
| 5 | 「押し」の動作 | 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 | ギャロップ | 起こし回転の習得, 仙骨をしめるタイミングをつかむ。 |
| 7 | ミニハ3歩踏み切り | 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。 |
| 8 | 0歩踏み切り | しっかり後傾, 踏む順番, 踵の軌跡, 仙骨締めて, ぎっちり伸び上がる。首まっすぐ。 |
| 9 | 1歩踏み切り | 低く素早く, 後傾姿勢を意識, つま先はマットの角, 仙骨しめる。肩の引き上げ, 首まっすぐ。 |
| 10 | 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 |
| 11 | 3歩はさみ跳び | 速いリズムの助走で。ただしチョコチョコ助走はNG。 |
| 12 | L字3歩跳躍 | 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」 |
| 13 | 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。 |
| 14 | 走練習 | 150mテンポ走×2~3本 |
| 15 | 補強・ストレッチ | 肩胛骨周り, 股関節周りの柔軟性の確認と補強 ミニハードルジャンプ, バウンディング, ホッピングの動作について。 |
| 16 | down | 丁寧に |