

走高跳ブロック 1月の練習計画

☆1月の目標

心：目標を固め、達成に向け、練習を積み重ねよう。

技：踏切り技術の達成状況を確認し、修正を加え、発展的技術（内傾動作）を身につけよう。

体：柔軟性と筋力の現状を確認し、これからの課題を明確にし、反復回数を修正しよう。

+α：競技力を向上させる生活習慣（含食生活）を理解し、毎日の生活で実践しよう。

☆1月の練習ポイント

◎踏切り技術のチェック。

最終局面の助走後半の内傾技術を理解し、身体のさばきを身につける。

◎1月の練習メニュー

1/18 (土) NO.9~13、1/19 (日) NO.14~16を特に重視	
1	オリエンテーショ 今回の練習について
2	W-up ①上半身のフレキシビリティ ②肘膝体幹の締め 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スキップドリル各20m×2往復(高く、低く、跳ばない)
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
4	「踏み切る」ドリル ①臀部の締め：ヒップジャンプ、骨盤のせり出し ②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 ③その場踏み切り1歩・2歩・3歩ストップ ※3つのタイミングを合わせる
5	「押し」の動作 リード脚で身体を前方にしっかり押し出して、踏切脚に全体重を乗せる。
6	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。
7	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。
8	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
9	ミニH3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。
10	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、切り返して加速。
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	ホップ3歩跳躍 ホップは低く短く前に。かかとから面で接地。「イチ」で腰を乗せる。L字3歩の動作を活かす。
14	5歩助走跳躍 最初の1歩を外して内傾を作る。外へ、外へ踏み込んでL字3歩跳躍につなげる。
15	ホップ5歩跳躍 ラスト5歩の足さばきを習得する。外へ、外へ踏んでしっかり走る。
16	走練習 150mテンポ走×2~3本 最後まで同じストライド、同じピッチで。
17	down 丁寧に