

# 走高跳ブロック 2月の練習計画

## ☆2月の目標

心： シーズンインを視野に入れ、着実に練習を積み重ねよう。

技： 内傾動作の確認と助走後半～踏み切りの連動を確認しよう。全助走の歩数を暫定的に決める。

体： 内傾・踏切動作に耐えられる柔軟性と筋力のバランスを確認し、負荷と反復回数を修正しよう。

+α： 試合を見据えた生活習慣（含食生活）を確立し、毎日の生活で実践しよう。

## ☆2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。

## ◎2月の練習メニュー

2/15 (土) NO.5~7、2/16 (日) NO.7~10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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">☆膝とかかとは仲良</div>
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 <b>※3つのタイミングを合わせる</b>
5	0歩・1歩・2歩 ～ 押しのスキップ ～ ミニH3歩踏切 ～ L字の3歩 ～ ホップ3歩	①0歩: しっかり後傾, 踏む順番, 踵の軌跡, 仙骨締めて, 首まっすぐに伸び上がる。 1歩: 素早い脚のさばき, 少しでも後傾する。 2歩: かかとは高く, 接地位置は真下or少し後ろ, しっかり走る。 ②押しのスキップ: リード脚でしっかり押して下半身を前に押し出す。 踏切脚はリラックス。 ③ミニHジャンプ: 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。 ④L字3歩: 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」 ⑤ホップ3歩: ホップは低く短く前に。かかとから面で接地。 <small>「くちしで踵を乗せる」上向の歩の動作を活かす</small>
6	サークル走, S字走 (必要に応じて)	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。
7	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。
8	全助走足長設定	前回の全助走の足長を確認・決めていく。
9	全助走跳躍	通常のバー⇒ゴムバーを利用 跳躍の都度修正しながら。
10	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。
11	down	丁寧に