

走高跳ブロック 3月 東北6県合宿の練習計画

☆6県合宿の目標

心： 試合期に向けて、冷静に自己の課題を修正しながら、着実に練習を積み重ねよう。

技： 助走～内傾～踏切がなめらかに連動できる助走スピードをコントロールしよう。

体： 怪我に細心の注意を払う、スピードと負荷を高めよう。

+α： 他県の選手と自分から交流を図り、互いに学び合って競技力を高めよう。

☆3月の練習ポイント

◎冬季練習を振り返り、シーズンに向けて、自分の課題を見つけ、克服に向けた手立てを探そう。

◎3月の練習メニュー

3/23 (土) 午前NO.1～5：午後 NO.5～7、3/24 (日) NO.7～9を特に重視		
1	オリエンテーショ	各県自己紹介・指導者自己紹介・今回の合宿の「ねらい」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。肩甲骨を大きく動かす)
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	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。かかとかかから面で接地。 「イチ」で腰を乗せる。L字3歩の動作を活かす。
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	全助走足長確認	全助走の足長を確認し、シーズンに向けて決めていく。
9	全助走跳躍	ゴムバー⇒通常のバーを利用 跳躍の都度修正しながら。
10	補強	時間を見ながら、シーズン中に行える補強を紹介
11	down	丁寧に