

## 令和7年12月6日練習会 走幅跳ブロック練習計画

@キュアンド エースタジ アム メインスタジ アム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月6日		<p>9:45 ○ブロックミーティング</p> <p>9:50 ○全体アップ（2か所に分かれて）</p> <p>10:40 ①動き作り            • ホッピング練習            • 立十段跳ホッピング（計測）</p> <p>②踏切ドリル            2歩踏切ドリル（垂直方向と水平方向） ※アップシューズ            • 3.0m3.5m4.0m間隔のいずれかを選択×6区間            水平方向の時は、最後に砂場へ着地を入れる            2歩乗り込みドリル（最後は砂場に着地） ※アップシューズ            • 3.0m3.5m4.0m間隔のいずれかを選択×4区間+ラストだけ4歩（最後は砂場に着地）            ※①と②を30分間ずつ入れ替えて行い、5分で移動する。</p> <p>11:45 ○練習終了→ダウン</p> <p>12:00 ○ミーティング</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ホッピングの接地は「足裏全体」。スタンプを押すイメージ。「弾む」感覚をつかむ</li> <li>・踏切は「乗り込む」かかとから入るように接地して体を乗り込ませる。</li> </ul>

～メモ～