

| 日時           | 時間    | 練習メニュー                                                                                                                                                                                                           | ポイント                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 11月29日<br>PM | 13:00 | ○ブロックミーティング                                                                                                                                                                                                      | ヨガ35分+フリーアップ15分 の予定<br><br>→全身を使って腸腰筋群に刺激を入れる。その後のrunは、出だし5～6歩をしっかりと走る。<br><br>→1m間隔の円盤マーカー（直径20cm）に合わせてバウンディングを行う。膝下は伸展させ、乗り込み、弾む。タイミングを合わせる。<br>→片脚に体重をのせながら斜めに進んでいく<br><br><br><br>→2歩前のマーク(ミハ)に必ず踏切脚を置く。制限された間隔の中で丁寧に踏み切る。<br><br><br>→①垂直方向への踏切 ②水平方向への乗り込みを意識して踏切 ③乗り込み+最後はつぶれずに踏み切って砂場へ着地。<br><br>→ラストだけ4歩。「走る」意識でつぶれずに踏み切る。 |
|              | 13:05 | ○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|              | 14:00 | ☆課題解決練習                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|              |       | ●W-upドリル（室内幅ピット使用）<br>・腸腰筋群刺激(ダイナマックス使用)+run30m×3                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|              |       | ●バウンディング（1m間隔×15個）（幅ピット2レーン使用）<br>①円盤マーカー1m間隔×15個（まっすぐ進むバウンディング）<br>②ミニハードル1m間隔×15個（少し斜めに進むバウンディング）                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|              |       | ●踏切ドリル系<br>①踏切ドリル<br>②15m助走踏切練習 ※2歩前のマーク(ミハ)を置く →男女分かれて行う<br><br>③2歩踏切ドリル(垂直方向と水平方向) ※アップシューズ→スパイク<br>・3.0m3.5m4.0m間隔のいずれかを選択×6区間<br>④2歩乗り込みドリル(最後は砂場に着地) ※スパイク<br>・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） |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|              | 16:25 | ○ブロックミーティング                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|              | 16:30 | ○解散                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

～メモ～

令和7～8年 東北6県ブロック強化合宿 走幅跳ブロック練習計画 @キューアント・エスタジ・アム

| 日時           | 時間    | 練習メニュー                              | ポイント                    |
|--------------|-------|-------------------------------------|-------------------------|
| 11月30日<br>AM | 9:00  | ○ブロックミーティング                         |                         |
|              | 9:05  | ○ブロック練習 ※全体アップ（ヨガ等）後、各自でアップの時間をとります | ヨガ20分＋フリーアップ20分 の予定     |
|              | 9:45  | ☆コントロールテスト                          |                         |
|              |       | ・ 立ち五段跳び（バウンディング）×3                 |                         |
|              |       | ・ 中助走跳躍（9～10歩）×3                    | →短い助走の中で、しっかり「走る」助走を意識。 |
|              |       | ・ 中助走跳躍（13～14歩）×3                   |                         |
|              | 12:00 | ○ブロックミーティング                         |                         |
|              | 12:30 | ○全体閉講式                              |                         |

~×毛~

[illegible]