

走高跳ブロック 陸上教室練習メニュー

目標

☆高跳びの技術を知ろう！！その2（冬季期間に基礎を固めよう）

◎練習ポイント

- ・高跳びの基礎を学ぼう！自校に戻り、反復練習を行おう！

練習メニュー

12/6(土)		
0	オリエンテーション	練習内容の確認
1	身体ほぐし 体幹締め	<p>①上半身のフレキシビリティ、身体の締め(肘膝つけ、白樺のポーズ、二人組肩押しジャンプ) ②スタビライゼーション (基本姿勢→片手片脚→ひっぱり→脚持ち→サイド→大の字→膝90→前後→背面BOX) ③スキップドリル(ふつう・高く・早く・跳ばない)</p>
2	「踏み切り」ドリル	<p>①締めの形:二人組足首に負荷、二人組足首膝固定で負荷 ②臀部の締め:ヒップジャンプ、ヒップwalk、骨盤のせり出し、仙骨の締め！！ ③その場踏みしめ: 足首の形・接地の順番「ウナ」に乗る・目線・息づめ、腰→みぞおち→頭頂部、踵の軌跡 ④踏みつけ:二人組。タイミングを合わせて。押す方向に注意</p>
3	軸づくり	<p>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</p> <p style="text-align: right;">☆膝とかかとは仲良し!!</p>
4	筋温上昇	60m×5本(肩甲骨まわりの可動域、地面からの力を逃さない)
5	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、切り返しで加速。
6	0歩踏み切り	しっかり後傾、踏む順番、踵の軌跡・位置、仙骨締めて、まっすぐ伸び上がる。首もまっすぐ。
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	「押し」の動作 ギャロップ	リード脚で身体を押し込んで、強い踏切につなげるための準備動作
10	3歩のリズム走	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。
11	3歩はさみ跳び	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。
12	L字3歩踏み切り	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	Hop3歩跳躍	低く前にリード脚でHopしてかかとの外側から着地して、L字3歩につなげる。
14	補強・ストレッチ	肩甲骨周り、股関節周りの柔軟性の確認と補強 ジャンプ系の補強の紹介と注意事項。
15	down・ミーティング	まとめ

【メモ】