

走高跳ブロック 11月の練習

11月の目標
心：強化練習の意義を知り、強化していくための心構えや態度を身に付けてく。目標を立て、向かう努力をしよう。
技：「より高く跳ぶ」ための踏み切り技術を知り、そのための基礎を身体で覚えよう。
体：ケガをしない身体作りとケアを身に付けよう。また、適切な動きと維持管理の方法を知ろう。
+α：共に競い合うライバルとして、互いをよく知り、声を掛け合い、実り多い練習会にしよう。

11月の練習ポイント

より高く跳ぶための技術と筋力を身につける方法を学び、自校での冬季練習に組み込めるようにしよう。

11月の練習メニュー

11/22(土)		
0	オリエンテーション	自己紹介。練習内容と今後の進め方について
1	バイオメカニクス	「より高く跳ぶ」原理と動作、必要な筋力について。
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ハードルドリル (中央ステップ10本、サイドステップ左右各5周。肩胛骨を大きく、肘を後ろに大きく) ⑤かかと歩き、立ち膝歩き (各前後左右10m) ⑥スキップドリル ☆膝と踵は仲良
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、踵は内膝を通過) 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
4	「踏み切る」ドリル	①締めの形：足首・膝 ②臀部の締め：ヒップジャンプ、骨盤のせり出し、仙骨の締め！！重要！！ ③その場踏みしめ： 足首の形・接地の順番「ウナ」に乗る・目線・息つめ、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。
5	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。
6	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。
7	「押し」の動作	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
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	ミニハ3歩踏み切り	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。きちんとできると、起こし回転の取得に繋がる。
10	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。
11	3歩はさみ跳び	速いリズムの助走で。ただしチョコチョコ助走はNG。
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	補強・ストレッチ	肩胛骨周り、股関節周りの柔軟性の確認と補強 ミニハードルジャンプ、バウンディング、ホッピングの動作についての説明。
14	down	丁寧に