

令和7~8年 走幅跳ブロック練習計画

@キュアント エースタジアム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月13日 AM	9:50 9:55 10:25 11:55 12:00	○ブロックミーティング ○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 ☆課題解決練習 ●W-up ドリル 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) 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) 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) ●着地練習 ●踏切 ドリル ○ブロックミーティング ○午前終了	→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歩をしっかり走る。 →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。 →片脚に体重をのせながら斜めに進んでいく

~メモ~

令和7~8年 走幅跳ブロック練習計画

@キュアント エースタジアム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月13日 PM	13:30 13:35 14:00 15:45 16:00 16:15	○ブロックミーティング ○ブロック練習 ※各自フリーアップ ●踏切ドリル ①2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 ・3.0m3.5m4.0m間隔のいずれかを選択×6区間 ②2歩乗り込みドリル(最後は砂場に着地) ※スパイク ・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) ●跳躍練習 中助走跳躍(9~10歩) ●走練習 ※アップシューズ テンポ走200m×3 (間5分、設定タイム:自己ベスト×1.15) ●ダウン (ヨガ) ○ブロックミーティング ○解散	→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。 →ラストだけ4歩。「走る」意識でつぶれずに踏み切る。 →85%のタイム設定。リズムを大切に、大きく走る。

~メモ~