

# 走高跳ブロック 12月の練習

## ☆12月の目標

心：他県の選手と交流することで、より切磋琢磨できる環境を自覚し、積極的に技術を覚えていこう。

技：前回に続き「より高く跳ぶ」ための技術を知り、基礎基本を身に付けていく。

体：筋温度アップに努め、継続的な練習ができる身体作りとケアを身に付けよう。

+α：切磋琢磨し、お互いに声を掛け合い、分からぬところは教え合おう。

## 12月の練習ポイント

◎前回までの基礎の確認をし、課題を見つけ、自校でも継続的な練習を行えるようにしよう。

## 12月の練習メニュー

12/13(土) 午前NO.1~10 : 午後 NO.8~13 を特に重視

9:30 開講式 9:45~12:00 ブロックごと練習開始 12:00~13:00 昼食・休憩 13:10~先輩からの講和

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	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かかと歩き、立ち膝歩き 各前後左右10m ⑤スキップドリル <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">☆膝とかかとは仲良し！！</div>
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、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
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！！ 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。
5	「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
6	ギャロップ	起こし回転の習得、仙骨をしめるタイミングをつかむ。
7	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。起こし回転を習得。
8	0歩踏み切り	しっかり後傾、踏む順番、踵の軌跡、仙骨締めて、ぎっちり伸び上がる。首まっすぐ。
9	1歩踏み切り	低く素早く、後傾姿勢を意識、つま先はマットの角、仙骨しめる。肩の引き上げ、首まっすぐ。
10	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
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歩跳躍	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	走練習	150mテンポ走×2~3本
15	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。
16	down	丁寧に