

令和7~8年 走幅跳ブロック練習計画

@キュアンドエースタジアム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
1月17日 PM	13:30 13:35 14:05 14:45 16:15 16:35 16:45	○ブロックミーティング ○ブロック練習 ※はじめに全体アップ 1. 助走練習（出だし10mの歩数とタイムを測定） ・出だし10mの歩数とタイム測定 ・出だしの6歩or7歩の確定 2. コントロールテスト ①加速走 10 + 50m × 2 (通過の30mも計測) ②立ち5段バウンディング（アップシューズ）×2 ③立ち5段ホッピング（アップシューズ）×1（左右） 3. 着地練習 ○ダウン（ヨガ） ○ブロックミーティング ○解散	→出だしの10mを歩数を少なくかつリズムよく走る。 →コントロールテスト数値より現状の体力・技術的要素を知り、課題を確認する。（前回11月22日からの比較もする）課題を確認し、冬期トレーニングの柱を見つける。

～メモ～

令和7～8年 走幅跳ブロック練習計画

@キュアンドエースタジアム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
1月18日 AM	9:00 9:05 9:45 10:30 12:00 12:15 12:30	○ブロックミーティング ○ブロック練習 ※はじめに全体アップ 1. 踏切ドリル ① (ミニハで) ギャロップ→(スティックラダーで) 踏切ドリル ② (スティックラダーで) 乗り込みドリル ※アップシューズ ・ 3.5m-3.5m-7m-3.5m-3.5m-7m(最後は高さを出して飛びだす) ・ 4m-4m-8m-4m-4m-8m (最後は高さを出して飛びだす) 2. コントロールテスト 中助走跳躍 ①9～10歩 ②13～14歩 ※実測 3. 走練習 200m×1 ※アップシューズ ○ダウント・ブロックミーティング ○解散	→ギャロップは切り替えを早く、踏切ドリルは垂直方向への意識。 →どちらかの間隔を選択する。水平方向への意識で乗り込んでいく。足裏のどこの部分まで力を加えるか自分で探しながら行うことが大事。走路で行うことで最後の飛びだしが丁寧になる。 →テンポ走。リズムを大切に、大きく走る。

～メモ～