

# 走高跳ブロック 1月の練習計画

## ☆1月の目標

心：目標を固め、達成に向け、練習を積み重ねよう。

技：踏切り技術の達成状況を確認し、修正を加え、発展的技術（内傾動作）を身につけよう。

体：柔軟性と筋力の現状を確認し、これからの課題を明確にし、反復回数を修正しよう。

+ $\alpha$ ：競技力を向上させる生活習慣（食生活）を理解し、毎日の生活で実践しよう。

## ☆1月の練習ポイント

### ◎踏切り技術のチェック。

助走後半の内傾技術を理解し、身体のさばきを身につける。

## ◎1月の練習メニュー

1/17（土） NO.9～13、1/18（日） NO.14～16を特に重視

1	オリエンテーション	今回の練習について
2	W-up	<p>①マット運動 ②上半身のフレキシビリティ ③肘膝体幹の締め ④60m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)</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>☆膝とかかとは仲良</p>
4	「踏み切る」ドリル	<p>①臀部の締め：ヒップジャンプ、骨盤のせり出し ②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 ③その場踏み切り1歩・2歩・3歩ストップ ※3つのタイミングを合わせる</p>
5	「押し」の動作	リード脚で身体を前方にしっかり押し出して、踏切脚に全体重を乗せる。
6	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、ぎっかり伸び上がる。首まっすぐ。
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	ミニH3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。
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	ホップ3歩跳躍	ホップは低く短く前に。かかとから面で接地。 「イチ」で腰を乗せる。L字3歩の動作を活かす。
14	5歩助走跳躍	最初の1歩を外して内傾を作る。外へ、外へ踏み込んでL字3歩跳躍につなげる。
15	ホップ5歩跳躍	ラスト5歩の足さばきを習得する。外へ、外へ踏んでしっかり走る。
16	走練習	150mテンポ走×2～3本 最後まで同じストライド、同じピッチで。
17	down	丁寧に