

令和7~8年 走幅跳ブロック練習計画

@キューアンド エースタジアム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
2月14日 PM	13:30 13:35 14:20 14:50 16:00 16:20 16:30	○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 ●着地の練習（フラットボードの上から飛び出す） 砂場にて ①1歩助走からの着地 ②10m助走から（テニスボール使用） ●踏切ドリル系 ①骨盤ドリル系（ダイナマックス蹴り、体の捻転を使った踏切動作） ②10m助走踏切練習 ※男子3m00 女子2m70が中心になるように2歩前のマーク(ミニハ)を置く ③15m助走踏切練習 ※男子3m20女子2m90が中心になるように2歩前のマーク(ミニハ)を置く ④（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) ○ダウン（ヨガ） ○ブロックミーティング ○練習終了	→①シーテッドスタイルを意識。足の裏を進行方向に向ける。②着地するタイミングに合わせてテニスボールを砂場にたたきつける →上半身と下半身の動きの連動を意識させる。 →2歩前のマーク(ミニハ)に必ず踏切脚を入れる。制限された間隔の中で丁寧に踏み切る。叩くのではなく、乗り込む。 →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なうことが大事。走路で行なうことで最後の飛びだしを丁寧にする。その後、砂場に向かって行う。

～メモ～

令和7~8年 走幅跳ブロック練習計画

@キューアンド エースタジアム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
2月15日 AM	9:00 9:05 9:45 10:20 11:00 12:00 12:15 12:20 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（ヨガ等） ●W-upドリル ・腸腰筋群刺激(ダイナマックス使用)+ミニハードル（3足長8台） ・出だし練習（出だし10mの歩数とタイムを測定） ●全助走練習（ピットにて） ・出だし5歩(6歩)の確認 ※マーカーを置いて助走中に自分で確認する ・ラスト10mのタイム測定 ●跳躍練習 ①9歩または10歩 ②13歩または14歩 ●走練習 200m×1 ※アップシューズ ○ダウン ○ブロックミーティング ○解散	→全身を使って腸腰筋群に刺激を入れる。その後のミニハードルは軸をまっすぐにしてダイナミックツーステップもも上げドリル。 →出だし10mの歩数とタイム測定。タイムを早く、歩数は少なく。 →出だし10mの歩数とタイムを計った時のイメージで丁寧かつガツンと押していく。ラスト10mのタイムを測定する。しっかり「走る」助走を意識。踏み切った後は飛び出しのみ。飛び出した後は、リードレッグの脚から砂場に降りる。 →「走る」意識をしっかり持って跳躍する →テンポ走。リズムを大切に、大きく走る。

～メモ～