

走高跳ブロック 2月の練習計画

☆2月の目標

心： シーズンインを視野に入れ、着実に練習を積み重ねよう。

技： 内傾動作の確認と助走後半～踏み切りの連動を確認しよう。全助走の歩数を暫定的に決める。

体： 内傾・踏切動作に耐えられる柔軟性と筋力のバランスを確認し、負荷と反復回数を修正しよう。

+α： 試合を見据えた生活習慣（食生活）を確立し、毎日の生活で実践しよう。

☆2月の練習ポイント

◎踏切り技術のチェック。

最終局面の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。

◎2月の練習メニュー

2/14（土） NO.5～7、2/15（日） NO.7～10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 style="border: 1px solid black; padding: 2px;">☆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・息づめ、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	0歩・1歩・2歩 ～ 押しのスキップ ～ ミニH3歩踏切 ～ L字の3歩 ～ホップ3歩	<p>①0歩：しっかりと後傾、踏む順番、踵の軌跡、仙骨締めて、首まっすぐに伸び上がる。 1歩：素早い脚のさばき、少しでも後傾する。 2歩：かかとは高く、接地位置は真下or少し後ろ、しっかりと走る。 ②押しのスキップ：リード脚でしっかりと押して下半身を前に押し出す。 踏切脚はリラックス。 ③ミニHジャンプ：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。 ④L字3歩：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、しっかりと「走る」 ⑤ホップ3歩：ホップは低く短く前に。かかとから面で接地。 「ノエ」で暗記せよ</p>
6	サークル走、U字走 (必要に応じて)	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。
7	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と走る。
8	全助走足長設定	前回の全助走の足長を確認・決めていく。
9	全助走跳躍	通常のバー⇒ゴムバーを利用 跳躍の都度修正しながら。
10	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。
11	down	丁寧に