

走高跳ブロック 3月 東北6県合宿の練習計画

☆6県合宿の目標

- 心： 試合期に向けて、冷静に自己の課題を修正しながら、着実に練習を積み重ねよう。
 技： 助走～内傾～踏切がなめらかに連動できる助走スピードをコントロールしよう。
 体： 怪我に細心の注意を払う、スピードと負荷を高めよう。
 +α： 他県の選手と自分から交流を図り、互いに学び合って競技力を高めよう。

☆3月の練習ポイント

◎冬季練習を振り返り、シーズンに向けて、自分の課題を見つけ、克服に向けた手立てを探そう。

◎3月の練習メニュー

3/20 (土) 午前NO.1～5：午後 NO.5～7、3/21 (日) NO.7～9を特に重視		
1	オリエンテーショ	各県自己紹介・指導者自己紹介・今回の合宿の「ねらい」について
2	W-up	①上半身のフレキシビリティ・肘膝体幹の締め ②マット運動・クリアランス練習
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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">☆膝とかかとは仲良</div>
4	「踏み切る」ドリル	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 ④流し100×2～3本
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	①0歩：しっかり後傾、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、しっかり走る。 ②押しのスキップ：リード脚でしっかり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「走る」 ⑤ホップ3歩：ホップは低く短く前に。かかとかかから面で接地。 「イチ」で腰を乗せる。L字3歩の動作を活かす。
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、切り返して加速。
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走る。
8	全助走足長確認	全助走の足長を確認し、シーズンに向けて決めていく。
9	全助走跳躍	ゴムバー⇒通常のバーを利用 跳躍の都度修正しながら。
10	補強	時間を見ながら、シーズン中に行える補強を紹介
11	down	丁寧に