第1回 宮城県中体連陸上競技専門部 陸上教室
走幅跳ブロック練習メニュー

令和8年11月7日（土）AM @ｷｭｰｱﾝﾄﾞｴｰｽﾀｼﾞｱﾑみやぎ

【本日のねらい】
〇全身を使って弾む感覚を身に付ける
〇正しいバウンディングの方法を理解し，実践する

時間	練習メニュー	ポイント
9:15	〇全体開講式	
9:30	〇ブロックミーティング	☆練習会のねらいを確認する
9:40	〇全体アップ	☆体をしっかり温める
	①アイスブレイク	☆多くの人と関わる
	②ボールを使った運動	☆テニスボールを使って手と目の調整運動
	③リズムトレーニング	☆音楽に合わせてステップをふむ
	④長縄（8の字）	☆縄が回るタイミングに合わせてとぶ
	⑤体幹トレーニング	☆弾むための身体つくり
10:40	〇『弾む感覚を身に付けよう』	
	①加重する（地面に対して自分の体重や負荷をしっかり伝える）	☆足裏の感覚を大切に（足裏に番号つけます）
	①リバウンドジャンプ（両脚連続ジャンプ） ※ミニハードル3足長	☆しっかり静止できてから、連続ジャンプ
	②バウンディング（片脚交互連続ジャンプ） ※1m間隔制限付き	☆足裏全体のスタンプを押すイメージ
	③立ち5段・10段跳び（記録測定） ※走路で行う	☆全力で5歩、10歩のバウンディング
11:40	〇練習終了→ダウン	
11:50	〇ブロックミーティング	☆一日の振り返りを行う
12:00	〇解散	

【キーワード】
□弾む　□加重　□リバウンドジャンプ　□バウンディング

～メモ～

中学校　氏名