走高跳ブロック　第１回陸上教室（１１月）練習メニュー

目標

☆高跳びの技術を知ろう！！冬季の時期に大切な基礎を固めよう。

◎練習ポイント

・高跳びで重要な最後の「３歩のリズム」を学ぼう！

練習メニュー

11/7(土)		
0	オリエンテーション	高く跳ぶためのメカニズム　練習内容の確認
1	身体ほぐし 体幹締め	①上半身のフレキシビリティ，身体の締め（肘膝つけ，白樺のポーズ，二人組肩押しジャンプ） ②スタビライゼーション （基本姿勢→片手片脚→ひっぱり→脚持ち→サイド→大の字→膝90→前後→背面BOX） ③スキップドリル（ふつう・高く・早く・跳ばない）
2	「踏み切り」ドリル	①締めの形：二人組足首に負荷，二人組足首膝固定で負荷 ②臀部の締め：ヒップジャンプ，ヒップwalk，骨盤のせり出し、**仙骨の締め！！** ③その場踏みしめ：　※3タイミングの合わせについて 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 ④踏みつけ：二人組。タイミングを合わせて。押す方向に注意
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　☆膝とかかとは仲良し！！
4	筋温上昇	60m×5本（肩甲骨まわりの可動域、地面からの力を逃さない）
5	「押し」の動作 ギャロップ	リード脚で身体を押し込んで，強い踏切につなげるための準備動作
6	3歩のリズム走	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。
7	0歩踏み切り	しっかり後傾，踏む順番，踵の軌跡・位置，仙骨締めて，まっすぐ伸び上がる。首もまっすぐ。
8	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。
9	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
10	3歩はさみ跳び	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。
11	L字3歩踏み切り	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」
12	補強・ストレッチ	肩甲骨周り，股関節周りの柔軟性の確認と補強 ジャンプ系の補強の紹介と注意事項。
15	down・ミィーテング	まとめ

【メモ】