

ブロック別練習内容

テーマ	コントロールテスト① 股関節(臀部)で動く① 踏切力強化①		
	午前	午後	ポイント・課題
11月17日	コントロールテスト① (立幅跳・立五段跳・砲丸【前・後】)	<ul style="list-style-type: none"> 股関節(臀部)で動く重要性について 多裂筋の意識 臀部の意識 股関節で動くドリル 連続踏切ドリル 	<p>コントロールテストで現状を把握する。 多くの人にとって、三段跳びのステップは課題である。三段跳びのステップの攻略のカギは股関節(臀部)の動きにある。股関節の意識を芽生えさせる訓練方法を学んでいく。 踏切力を身に着ける。</p>
使用器具	砂場ビット・砲丸	砂場ビット	

テーマ	可動域を広げるストレッチ 股関節(臀部)で動く② 踏切力強化②		
	午前	午後	ポイント・課題
12月8日	<ul style="list-style-type: none"> 可動域を広げるストレッチ 多裂筋の意識 臀部の意識 股関節で動くドリル 	<ul style="list-style-type: none"> 股関節(臀部)で動くドリル 股関節(臀部)で踏み切る バウンディング 片足バウンディング 連続踏切1歩・3歩・5歩 	<p>すごい人の動きを真似ようとしてできないことがある。その原因として可動域の問題が浮上する可能性が高い。自由に動かせる可動域を適切なストレッチで開放していく。その手段と基準を学ぶ。 三段跳びのステップの攻略のカギである股関節(臀部)の意識を芽生えさせる訓練方法を身に付けていく。</p>
使用器具	特になし	砂場	

テーマ	コントロールテスト② 股関節(臀部)で動く③ 踏切力強化③		
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	コントロールテスト② (立幅跳・立五段跳・砲丸【前・後】)	<ul style="list-style-type: none"> 股関節(臀部)で動くドリル 股関節(臀部)で踏み切る バウンディング 片足バウンディング 連続踏切1歩・3歩・5歩 	<p>三段跳びのステップの攻略のカギである股関節(臀部)の意識を芽生えさせる訓練方法を身に付けていく。 踏切力を強化することでホップからスムーズにステップに移行できる余裕を身に着ける。</p>
12月26日	<ul style="list-style-type: none"> 可動域ストレッチ 多裂筋の意識 臀部の意識 股関節で動くドリル 連続踏切1歩・3歩・5歩 二段跳び 	なし	<p>～今年の振り返り～ ①可動域ストレッチ ②股関節(臀部)で動く ③踏切力強化</p>
使用器具	砂場ビット・砲丸		

テーマ	股関節(臀部)で動く④助走意識 踏切力強化④ホップ強化		
	午前	午後	ポイント・課題
1月18日	<ul style="list-style-type: none"> 可動域ストレッチ、多裂筋の意識、臀部の意識 股関節で動くドリル 踏切強化3歩・5歩 助走の一步目の意識(助走距離20～30m) 	<ul style="list-style-type: none"> 可動域ストレッチ、多裂筋の意識、臀部の意識 股関節で動くドリル 助走の一步目の意識一踏切 	<p>股関節(臀部)の動きを本格的に走りに落とし込む。踏切は、助走の一步目で股関節(臀部)ががっつき動くと自然と大きく速い動きができるようになる。助走一步目を成功させ、股関節(臀部)を主にリズムアップすることを学ぶ。</p>
使用器具	砂場	砂場	

テーマ	コントロールテスト③ 股関節(臀部)で動く⑤助走意識 踏切力強化⑤ステップ強化		
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	コントロールテスト③ (立幅跳・立五段跳・砲丸【前・後】)	<ul style="list-style-type: none"> 可動域ストレッチ、多裂筋の意識、臀部の意識 股関節で動くドリル 踏切強化3歩・5歩 助走の一步目の意識一砂場二段跳び 	<p>股関節(臀部)の動きを本格的に走りに落とし込む。踏切は、助走の一步目で股関節(臀部)ががっつき動くと自然と大きく速い動きができるようになる。助走一步目を大事にしつつ、ステップのトレーニングをおこなう。→砂場でステップを踏み切る。 砂場での踏切は、股関節(臀部)が使えているかどうかで大きく変わってくる。※砂場での踏切が怖い場合は、トラックで二段跳びを行う。</p>
使用器具	砂場ビット・砲丸	砂場	

テーマ	股関節(臀部)で動く⑥助走意識 踏切力強化⑥三段跳び強化		
	午前	午後	ポイント・課題
3月8日	<ul style="list-style-type: none"> 可動域ストレッチ、多裂筋の意識、臀部の意識 股関節で動くドリル 踏切3歩・5歩 助走の一步目の意識一それなりの助走から三段跳び 	まとめ	<p>股関節(臀部)の動きを本格的に走りに落とし込む。踏切は、助走の一步目で股関節(臀部)ががっつき動くと自然と大きく速い動きができるようになる。助走一步目を大事にして、それなりの助走を行う。また、それなりの助走から三段跳びを行う。股関節(臀部)で跳躍できることが大事。</p>
3月9日	砂浜?	なし	
使用器具			