

ブロック別練習内容

| テーマ | 現状把握及び課題の明確化 | | |
|--------|----------------------------------|---|--|
| | 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】) | コーチ不在のため実施できません。 ※三段跳ブロックで練習してもよい選手は三段跳ブロックと合同練習 | コントロールテストを実施し、冬季練習を通して改善したいポイントを明確にする。 |
| 使用器具 | 砂場ピット・砲丸 | | |

| テーマ | 基礎技術の定着と確認 | | |
|-------|--|---------------|---|
| | 午前 | 午後 | ポイント・課題 |
| 12月8日 | リズムジャンプ（1歩・2歩・3歩） 短助走・中助走からの跳躍 着地の練習 | 走練習（マーク走・坂路走） | 各局面（踏切～着地）の技術を高める。マーク走・坂路走から足が流れない感覚をつかむ。 |
| 使用器具 | リボンロッド、フラットボード、スティックラダー | メジャー、ドームマーカー | |

| テーマ | 基礎技術の定着と確認 | | |
|--------|---|--|--------------------|
| | 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】) | リズムジャンプ（1歩・2歩・3歩） 短助走・中助走からの跳躍 着地の練習 | 各局面（踏切～着地）の技術を高める。 |
| 使用器具 | 砂場ピット・砲丸 | リボンロッド、フラットボード | |
| 12月26日 | コーチ不在のため実施できません。 ※三段跳ブロックで練習してもよい選手は三段跳ブロックと合同練習 | 実施しません。 | |
| 使用器具 | リボンロッド、フラットボード、スティックラダー メジャー、ドームマーカー | | |

| テーマ | 基礎技術の定着と確認、進捗状況の確認 | | |
|-------|--|------------------------------|--------------------------------------|
| | 午前 | 午後 | ポイント・課題 |
| 1月18日 | リズムジャンプ（1歩・2歩・3歩） 短助走・中助走からの跳躍 着地の練習 | ミニハードルドリル ①マーク走 ②ウェーブ走 | 各局面（踏切～着地）の技術を高める。 走練習で接地の感覚をつかむ。 |
| 使用器具 | メジャー、フラットボード、スティックラダー | メジャー、ドームマーカー | |

| テーマ | 基礎技術の定着と確認、進捗状況の確認 | | |
|-------|----------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| | 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】) | 短助走・中助走からの跳躍 着地の練習 助走練習 | 試合期を見据えた各自の課題を確認し改善・修正を試す。 |
| 使用器具 | 砂場ピット・砲丸 | リボンロッド、フラットボード、マーカー | |

| テーマ | 冬季練習のまとめ・仕上げ | | |
|------|--|---|------------------------|
| | 午前 | 午後 | ポイント・課題 |
| 3月8日 | 試合形式の跳躍 ※コーチ不在の場合、三段跳ブロックと合同になることもある。 | ミニハードルドリル ①マーク走 ②ウェーブ走 ※コーチ不在の場合、内容の変更もある。 | シーズンインを想定して試合形式で練習を行う。 |
| 3月9日 | 砂浜練習 ※他の跳躍ブロックと一緒に | 実施しません。 | |
| 使用器具 | 踏切板、リボンロッド等 | | |