

ブロック別練習内容

テーマ	自分の体力を知る		踏み切りについて理解する		
	午前		午後		
11月17日	・コントロールテスト①(高・幅・三段合同) (立幅跳・立五段跳・砲丸前投げ・砲丸後ろ投げ) ・CTの結果と自身の記録を比較して課題を発見する。		①パワーポジション ・T字・三関節ジャンプ・サイドジャンプ 踏切ドリル ・踏切の理解・一歩前ドリル・一歩踏切 ・リズムジャンプ・連続3歩		ポイント・課題 コントロールテストを実践し、自身の記録と結果を比較して課題を見つめる。
使用器具	砂場ビット、砲丸ビット		マーカー、走高跳ビット		

テーマ	内傾を理解する		助走を理解する		
	午前		午後		
12月8日	①パワーポジション ・MB前投げ・MB横投げ ②サークルドリル ・ランジ・スキップ・ラン・連続踏切 ③跳躍練習(内傾を意識)		①ウェーブ走 ②直線⇒内傾練習 ③跳躍練習 ・ホップ3歩 ・2歩+5歩		ポイント・課題 前に進む意識を忘れずに、内傾の技術を学ぶ 後傾を自ら作らずに、身体の前で脚を操作することで後傾を作る
使用器具	マーカー、走高跳ビット		マーカー、走高跳ビット		

テーマ	合宿		合宿		
	午前		午後		
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】)		跳躍練習		ポイント・課題 茨城県内の高いレベルの選手同士で高め合う
使用器具	砂場ビット、砲丸		走高跳ビット		
12月26日	走高跳ドリル		走練習		AM
使用器具	走高跳ビット				PM 締めめのサーキット

テーマ	クリアランスについて理解する		跳躍につなげる		
	午前		午後		
1月18日	①踏切ドリル ②サークルドリル ③ハサミ跳び練習 ④クリアランス練習		①跳躍練習 ②ウェーブ走(90m)		ポイント・課題 自分でクリアを行わずに、上にあげきる 何となく跳ばずに、重心を後ろに残す
使用器具	走高跳ビット、マーカー		走高跳ビット、マーカー		

テーマ	基礎技術の定着		前回目でのおさらいと、跳躍の質向上		
	午前		午後		
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】)		跳躍練習		ポイント・課題 ここまでの動きや課題のおさらい
使用器具	砂場ビット、砲丸		走高跳ビット		

テーマ	冬季練習のまとめ 試合に向けて準備				
	午前		午後		
3月8日	踏切ドリル 試合形式跳躍練習		跳躍補強練習		ポイント・課題 試合を意識した跳躍練習をしよう
3月9日	砂浜練習		なし		他ブロックと一緒に砂浜で走る
使用器具	走高跳ビット、マーカー				