

## ブロック別練習内容

## 三段跳

テーマ	コントロールテスト① 三段跳びの競技力向上について、物理的に考える		
	午前	午後	ポイント・課題
11月29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"> <li>・可動域解放動的ストレッチ</li> <li>・三段跳び基礎：まずは体を真っすぐに。</li> <li>・物理的な視点で三段跳びの競技力向上を考えます。</li> </ul>	<p>身体の機能を改善し、可動域を解放します。 三段跳びの基礎を学びます。 物理的な視点で物事を考えます。</p>
使用器具	砂場ピット・砲丸 筆記用具	砂場ピット 筆記用具？	

テーマ	コーチ不在		
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日			
使用器具			

テーマ	コーチ不在		
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日			
使用器具			

テーマ	三段跳びの競技力向上を考える。 自分にコミットしたトレーニングを考える。		
	午前	午後	ポイント・課題
1月17日	前回の復習 ・可動域解放動的ストレッチ ・三段跳び基礎：まずは体を真っすぐに。 ・物理的な視点で三段跳びの競技力向上を考えます。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・三段跳び基礎</li> <li>・物理的な視点で三段跳びの競技力向上を考える。</li> <li>・自分にコミットしたトレーニングを考える。</li> </ul>	考えて実行する力を養う。
使用器具	砂場	砂場	

テーマ	コントロールテスト シーズンインを意識し始める		
	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】)	短助記録会 自分の考えをアウトプット、そして対策を考える →今の跳躍と全助走について	
使用器具	砂場	砂場	

テーマ	シーズンインをはっきり意識		
	午前	午後	ポイント・課題
3月7日	ゆっくり全助記録会 このまままでシーズンインしていく？考え方、今の自分にできること		
3月8日	未定	なし	
使用器具	筆記用具		