

ブロック別練習内容

走幅跳

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29日	コントロールテスト① (立幅跳・立五段跳・砲丸【前・後】)	リズムジャンプ 跳躍練習 ウェーブ走(90m)	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	メジャー、ステイックラダー、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7日	リズムジャンプ 跳躍練習	マーク走 坂路走(30m・60m・90m) ※投げき場前の坂路を使用	各局面(踏切～着地)の技術を高める。マーク走・坂路走から接地する脚が流れない感覚をつかむ。
使用器具	ピット、リボンロッド、フラットボード、マーカー	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 跳躍練習 ウェーブ走(90m)	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	ピット、リボンロッド、フラットボード、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17日	リズムジャンプ 跳躍練習	マーク走 坂路走(30m・60m・90m) ※投げき場前の坂路を使用	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	ピット、リボンロッド、フラットボード、マーカー	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】)	リズムジャンプ 跳躍練習	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	ピット、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7日	試合形式の跳躍練習	跳躍補強練習等	
3月8日	砂浜練習 ※他の跳躍ブロックと一緒に	実施しません。	シーズンインを想定して試合形式で練習を行う。
使用器具	踏切板、リボンロッド等		