

ブロック別練習内容

走高跳

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	ポイント・課題
11月29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	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ける。
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	ポイント・課題
12月7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	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	自分の体力を知る	助走を理解する	
	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】)	跳躍練習	リズムを理解して効率の良い助走を目指す
使用器具	砂場ビット、砲丸	走高跳ビット	

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	ポイント・課題
1月17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)	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	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】)	跳躍練習	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	ポイント・課題
3月7日	踏切ドリル 試合形式跳躍練習	跳躍補強練習	試合を意識した跳躍練習をしよう  他ブロックと一緒に砂浜で走る
3月8日	砂浜練習	なし	
使用器具	走高跳ビット、マーカー		