

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	ポイント・課題
	午前	午後	
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・一步前ドリル・一步踏切 ・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	砂場ピット、砲丸ピット	マーカー、走高跳ピット	

テーマ	内傾を理解する	助走を理解する	ポイント・課題
	午前	午後	
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
使用器具	マーカー、走高跳ピット	マーカー、走高跳ピット	後傾を自ら作 らしに、身体の 前で脚を操作す ることで後傾を 作る

テーマ	自分の体力を知る	助走を理解する	ポイント・課題
	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	リズムを理解して効率の 良い助走を目指す
使用器具	砂場ピット、砲丸	走高跳ピット	

テーマ	クリアランスについて理解する	跳躍につなげる	ポイント・課題
	午前	午後	
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、 上にあがける
使用器具	走高跳ピット、マーカー	走高跳ピット、マーカー	何となく跳ばず に、重心を後ろ に残す

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	ポイント・課題
	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	ここまでで動 きや課題のおさらい
使用器具	砂場ピット、砲丸	走高跳ピット	

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
	午前	午後		
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
3月8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	走高跳ピット、マーカー			