

平成16年中体連春季強化合宿 跳躍パート

合宿中の練習の目的

スプリント力の向上

跳躍の技術の習得

基礎体力アップ

選手心構え

合宿に参加する選手として自覚ある行動をとること。

積極的な行動をすること。

声と返事で雰囲気作りすること。

何かを得るための行動をすること。

練習スケジュール

25日 10:00~12:00

ねらい	練習内容
体ほぐし	・jog(体操を入れながら)15' ・ストレッチ 各自 10'
体幹保持 強化	・深腹筋 両足上下 ばた足 交差 カギ型上下 ペダリング 手足クロス ×50 300回
スプリントの基本	・スプリントドリル 1~3
スプリント技術	・快調走150m×4(2本目からスパイク)
コントロール	・30mダッシュ ・30mバウンディング ・立ち五段跳び
疲労回復	・jog400m 体操 ストレッチ

25日 14:00~16:30

ねらい	練習内容
体ほぐし	・jog800m 体操 ストレッチ
体幹保持 強化	・スタビライゼーション3種目
スプリントの基本	・ミニH10台100cm or 90cm+快調走50m×5 *腰の位置を高く意識すること
敏捷性	・変形ダッシュ×3×2(15m、10m)
技術練習 (100分)	高 助走走(直線50m+コーナー50m)×5~7 助走練習(7~11歩程度)×10本程度 その場跳躍(110~120cm)×5 1歩跳躍(両足踏切、片足踏切)各5本 3歩跳躍(踏切を意識して)10本 幅・三

	リズムジャンプ (ミニハードル、ハードル使用) フォーム確認 短助走跳躍 棒高 ポールワーク(突っ込み、ぶらさがり) 歩行・jog・疾走 砂場で突っ込み、ぶらさがり (2歩~12歩)
筋スピード持続	・周回走100m×4(カーブはWalk 直線はSprint)
疲労回復	・jog800m 体操 ストレッチ

26日 9:30~11:30

ねらい	練習内容
体ほぐし	・jog800m 体操 ストレッチ
基礎体力UP	・補強 簡単なサーキットトレーニング 15分~20分程度
他種目トレーニング	・1歩ハードル×左右5 ・4歩ハードル×5
スプリントの基本	・スプリントドリル 1~3 昨日の反復練習
フォーム作り	・快調走150m×4(スパイクを履いて×2)
筋スピードの向上	・SD15m×2 30m×2 ・全力走150m×6 *セット間のレスト7分
疲労回復	・jog400m 体操 ストレッチ

26日 14:00~16:30

ねらい	練習内容
体ほぐし	・jog800m 体操 ストレッチ
体幹保持 強化	・スタビライゼーション3種目 ・補助倒立 ・補助倒立から腕立て伏せ
スプリント技術	・快調走150m×3(スパイクは2本目から)
技術練習 (100分)	高 リズムジャンプ(ハードルを使って)5~8種目 助走練習(中助走~全助走)15分間

	短助走 j (踏切を意識して) 10本 跳躍練習 (踏切～伸び上がり) 10～15本 幅・三 リズムジャンプ (ミニハードル、ハードル使用) 助走練習 短助走跳躍 棒高 突っ込み、ぶらさがり 振り上げ、ターン 棒幅跳
体幹保持 強化	・補強 腹筋 背筋 腕立て伏せ 手押し車 バウンディング スクワット カーフレイズなどパートの先生から指示
疲労回復	・種目ごとに jog 体操 ストレッチ

27日 9:00～12:00

ねらい	練習内容
体ほぐし	・ jog 800m 体操 ストレッチ
スプリント技術	・スキップ(上)+スプリント ・スキップ(前)+スプリント ・スキップ(たたきつけ)+スプリント ・快調走 150m×3 (スパイクは2本目から)
技術練習 (60分)	高 助走練習(中助走～全助走) 10本程度 その場跳躍(両足踏切、片足踏切) 各数本 跳躍練習(クリアまで) 10～15本 幅・三 助走練習 短助走跳躍 3歩～9歩 棒高 跳躍練習 or 助走練習
筋スピード持続	・300+200+150+100(男子) ・200+150+100+100(女子)
体幹強化	・各パートで実施
疲労回復	・ jog 体操 前屈 ストレッチ

* 棒高跳については、技術練習を多く入れる可能性あり