

平成25年度 東京都選抜強化練習会

練習日誌

学校名 _____

学年 _____ 氏名 _____

平成25年度 女子走り幅跳びブロック強化練習について

東京都中体連陸上競技専門部
走り幅跳びブロック 佐藤 隆史

強化練習会に参加する上での心構え

1. 東京都のトップ選手であることの自覚とプライドをもつこと。
2. 学校生活、学習において、他の生徒の模範（見本）になること。
3. 「家族、仲間に支えられてこの場にいること」を常に忘れず、周りの人への感謝の気持ちを持つこと。
4. 「ありがとうございます」と謙虚な気持ちを持ち続けること。
5. あいさつがきちんとでき、常に元気よく、積極的に行動すること。

※はっきり言って、この5つができれば記録は伸びます！

強化練習会の目標

1. 他の学校の生徒と交流し、自己の心と自己記録の向上を目指す。
2. 一人でも多くの選手が、全国大会の標準記録（5m40）を突破すること。
3. 全国大会での優勝と入賞を目指す。
4. 関東大会での優勝と出場選手の全員入賞。
5. チームとして強くなる！

練習形態

男女分かれての練習、女子は、佐藤が担当します。

練習予定（全11回）

日付	場所	練習内容（予定）
① 11/24（日）	十条富士見中学校	・・・オリエンテーション、股関節の動き作り
② 12/ 8（日）	味の素スタジアム	・・・井村久美子選手による特別練習♪
③ 12/15（日）	上柚木競技場	・・・動き作り（股関節、踏み切り、着地）
④ 12/21（土）	夢の島競技場	・・・動き作り、スタートの仕方、連続踏み切り
12/26～28	関東選抜合宿（山梨）、東京都選抜合宿（弓ヶ浜）	
1/4～6	東京都選抜合宿（館山）	
⑤ 1/11（土）	上柚木競技場	・・・動き作り、短助走跳躍、パンチドリル
⑥ 1/26（日）	夢の島競技場	・・・動き作り、パンチドリル、踏み切り～着地
⑦ 2/ 2（日）	上柚木競技場	・・・動き作り、パンチドリル、踏み切り～着地
⑧ 2/15（土）	夢の島競技場	・・・動き作り、中助走跳躍、タッチダウン走
⑨ 3/ 2（日）	上柚木陸上競技場	・・・動き作り、中助走跳躍、タッチダウン走
⑩ 3/ 9（日）	上柚木競技場	・・・跳躍練習、助走練習
⑪ 3/16（日）	夢の島競技場	・・・跳躍練習、助走練習
3/26～28	東京都選抜二次合宿（山梨）	

練習日誌

今年度走り幅跳びブロック女子については、練習日誌を書いて毎練習会ごと提出してもらいます。目的は、選手の状態把握と各顧問の先生との連携です。すでに練習日誌を書いている人は、それでも構いません。

冬期練習とは・・・

冬期練習とは、自分の競技においてシーズン(4月から10月)に良い結果を出すための準備期間であります。この準備期間をどのように過ごすかによってシーズンの結果が決まるといっても大げさではありません。当然みんなは、来年のトラックシーズンに結果を出すために集まっているので、今更「意識を高めろ」「やる気を出せ」なんていうことは言いません。気持ちは強く、心構えをしっかりとこの準備期間を過ごしてください。

気持ちの面は理解できたと思いますが、冬期練習には、基本的な練習の組み立て方があります。ここでは「冬期練習の流れ」と「練習の量と強度」について説明しますのでしっかり理解してください。

冬期練習の流れ

冬期練習には大きく分けて鍛錬期、専門準備期、試合準備期の3つの期間があります。

(1) 鍛錬期(11月から1月上旬)

鍛錬期とは、基礎体力をつける期間を言います。筋力や筋持久力、全身持久力、瞬発力や敏捷性、巧緻性や柔軟性など体力の土台を築くことが目的です。また、走りの基礎となる体の動きをより効率のよいものにしていく時期です。この土台や効率の悪い動きだと次に行う練習効果が半減します。土台がいかにできているか、動きがいかに洗練できるかでその後の記録の伸びが大きく変わります。

【鍛錬期の練習内容】

・動き作り ロングスプリント練習 ・補強運動 ・サーキット練習 ・柔軟運動 ・筋トレ など

(2) 専門準備期(1月中旬から2月下旬)

専門準備期とは、鍛錬期で作った土台の上に専門的な体力(走り幅跳びの場合、瞬発力、パワーなど)をより高め、そして専門的な技術(踏み切り、空中動作、着地動作)を身につける期間を言います。この期間は気温が低く怪我が起こりやすい時期でもあります。

【専門準備期の練習内容】

・跳躍練習 ・ジャンプトレーニング ・ミドルスプリント練習 ・坂ダッシュ など

(3) 試合準備期(3月から4月上旬)

試合準備期とは、専門準備期で身につけた専門的な体力により磨き(スピード)をかけ、跳躍練習など試合に近いスピードで行うことで専門的な技術をより高める期間を言います。この期間を「仕上げ期」とも呼びます。

【試合準備期の練習内容】

・全助走の跳躍練習 ・ショートスプリント練習 ・負荷の軽い補強練習 など

練習量と強度

練習量と練習の強度(強さ)については、バランスが大切です。どちらも高いと怪我をします。かといってどちらも低いと効果がありません。冬期練習には、それぞれの期間で練習の量と強度のバランスがあります。量と強度の2つを合わせて10と仮定して説明します。

(1) 鍛錬期・・・量：8～9、強度：1～2

スタートダッシュや連続ジャンプなどはあまりしない代わりに、長い距離を走ったり、補強運動を回数多くやったり、動き作りを繰り返していきます。

(2) 専門準備期・・・量：5～6、強度4～5

量も強度の多くなる時期です。体は筋肉痛だけど高い集中力をもって練習もしないといけない強い内容の練習をしなくてはなりません。心も体も辛い時期です。

(3) 試合準備期・・・量3～4、強度6～7

量が減り、その分スピードを上げて練習しなくてはなりません。気温がまだ低い上に体が速い動きに慣れていなくてうまく動けないこともあります。

強化練習会の基本的な流れ

*キャプテン、副キャプテンが日誌を集める。

(1) 全体集合（開校式）→開校式前に集まった分の日誌を佐藤に提出（キャプテン）

(2) ブロック集合（男女合同もしくは男女別）

(3) ブロックミーティング・・・本日の練習のねらいや流れについての説明

(4) 助走ピット準備、砂場掘り、各自練習準備（トイレや服装準備など）

(5) ウォーミングアップ（基本形を最初の練習会で教えます）

- ・キャプテンが中心となり引っ張る
- ・元気よく行うこと
- ・体操（副キャプテンが中心に行う）、ストレッチ、水分補給

ここまででは生徒のみで行う。ブロックミーティングが終わってからウォーミングアップ終了まで目安は 30 分で行うこと。多少の前後は構いませんが、キビキビと動き早いテンポで進めること。

(6) メイン練習（担当が行います）

(7) 練習終了後、片付け

- ・副キャプテンが指示を出して効率よく片付けを行うこと。来たときより美しく！

(8) クーリングダウン（基本形はウォーミングアップと同様です）

- ・リーダーが中心に声をかけ、引っ張る。
- ・疲れている部分がほぐれるように意識する。
- ・体操、ストレッチ（副キャプテン）

(9) ブロック集合（基本男女別）

- ・本時のおさらい
- ・次回のねらいについて
- ・日誌の返却

(10) 質問タイム

キャプテン（1人）： _____

副キャプテン（3人）： _____

走り幅跳びブロックホームページについて

東京都中体連陸上競技専門部では、走り幅跳びブロックのホームページを作っています。パソコンで見ることができる人は、見てみてください。走り幅跳びのトレーニングや技術、強化練習会の内容や陸上競技の疑問に答える質問掲示板があります。

ホームページアドレス：<http://tokyoctr.com/tokyojump>

走り幅跳びの技術

走り幅跳びの技術（助走編）



これが前傾
体を縮めて足の上に
頭がくる



体は縮めた前傾
足の上に頭
目線は斜め下



踏み切りのイメージ
目線は前
足の上に頭



リード足は踏み
切やすいように
腕振りは前

助走は一歩目が一番大事です。ベテランになると一歩目で跳べる、跳べないがわかります。ベテランでも毎回うまくはいきません。日々練習をして成功確率を上げています。前傾の姿勢がこの写真からよくわかったと思います。できるように練習していきましょう。

走り幅跳びの技術（踏み切り編）



足はフラットに入る
体はまっすぐ
目線は正面



足裏全体で踏む
目線は斜め前
体はまっすぐに



足の上に頭
膝は軽く曲がる
リード足の踵は
軸足の膝の横



リード足の膝は
水平
目線は斜め前

これがよい踏み切りのイメージです！この動きは助走の走り方と同じです。踏み切りだけこれをやとうとしてもうまくいきません。何度も言うようですが、助走の延長が踏み切りですので勘違いしない様にしましょう。

走り幅跳びの技術（着地編）



空中で膝をかかえる
両手は前
目線は正面
体育座りのよう



両手を上から下へ
両足を伸ばす
し字のようになる
目線は前



両手は後ろへ
かかとからつく
目線は前のまま
手が着かない様に



踵の位置に尻
踵で砂をける
尻を滑りこま
せる

着地のイメージはできたでしょうか？強化練習会で行ってきたことは、このイメージでやってきました。着地だけで20～30センチかわります。練習では着地もきちんと練習していきましょう！！！！

自己PR

強化の先生に早く名前と顔を覚えてもらうのは、記録向上の第一歩です。来年の目標や好きなこと嫌いなこと、強化の先生に知っていてもらいたいことなどを書いてください。絵を書いたりしても構いません。

