

東京メソッド

走り幅跳びブロック

1. 走り幅跳びとは？
2. 走り幅跳びブロック基本計画
3. 走り幅跳びの技術

踏み切り

助走

空中動作

着地

TOKYO JUMP HPより

4. 走り幅跳びの練習方法
5. コントロールテストについて
6. H26指導者講習会資料
7. 強化練習会日誌

走り幅跳びとは？

Q. どうしたら走り幅跳びが跳べるのか？

A. 答えは次の3つの要素の獲得で全中標準程度の記録は可能と考えます。

- ①高い助走スピードを身につけること。ただし、助走は地面反力をもらって、膝が自然と高くなるような走り方を身につけること。
- ②ブレーキのかからない効率の良い踏み切り動作（跳びだし）を身につけること。
- ③効率の良い着地動作を身につけること。

詳しくは補助資料をご覧ください。

Q. それでは具体的にどうしたら良いのか？

A. 助走と踏み切りについては、「姿勢」が大切です。「姿勢」とは、腰の入った「耳」「大転子」「くるぶし」が一直線になり、踵がわずかに浮いている立位姿勢や片足立ち姿勢です。この姿勢を走るときも踏み切るときも必ず意識します。助走の前半の加速区間についても同様で、膝が曲がり、上半身が前傾する姿勢です。詳しくは補助資料をご覧ください。



Q. 東京都の強化の指導方針はどういう風になっていますか？

A. 走り幅跳びブロックは、助走スピードの獲得、向上を第一目標に練習プログラムを考えています。また、男女別に練習しています。ただし、基本的な動き作り、基礎体力作りは全員で行っています。詳しくは補助資料をご覧ください。

Q. 走り幅跳びの練習メニューを教えてください。

A. 走り幅跳びのメニューには特別なものはありません。基本的に走る練習と踏み切り練習がメインとなります。走る練習は、ショートスプリント（スタートダッシュや加速走）、ミドルスプリント（70m～120m）、ロングスプリント（150m～200m）やマーク走、助走走です。踏み切り練習は、1歩踏み切りから2、3、4、5、6（短助走）、7、8、9、10、11、12（中助走）からの踏み切り。1歩、3歩、5歩での連続リズムジャンプなどがあります。その他、片足バウンディングやバウンディング、ハードルジャンプやボックスジャンプなどジャンプ系の補強があります。中学生は走る練習5割、踏み切り練習3割、ジャンプ補強2割程度を基本としてバランスよく練習をすると良いです。基本的には基礎体力の向上を考えていくと良いと思います。

Q. 走り幅跳びで大切なことは何ですか？

A. 走り幅跳びでは、上で述べたようなことが大切ですが、技術よりも人として素直で、思考力があり、周りから応援される人であるかが大切です。また、学校の砂場の周りがきちんと整備されているか。道具は大切に扱っているか。行動はすばやくキビキビしているか。などの方が大切です。特に強化練習会では、そこを繰り返し指導しています。技術よりも「心」が大切と考えています。

以上のような質問は、TOKYO JUMPの質問掲示板に寄せられた一部です。走り幅跳びにとって大切な要素はたくさんありますが、陸上競技者として、人としての行動や気持ちがどれだけ成長できるかが競技力向上の一番の近道です。その上に技術や練習メニューを重ねていけると良いと考えます。

2. 走り幅跳びブロック基本計画

年	全中出場人数	全中出場者	女子全中出場者
27	6人	松岡（志村一）、本多（小平三）	石井（国分寺一）、堀内（多摩辺）、及川（東金町）、浦野（和田）
26	4人	井上（打越）6m81（2位）、酒井（南多摩）6m94（1位）、江谷（羽村一）、里吉（天沼）	
25	4人	栗原（石神井西）	石川（拝島）、高島（開進二）5m56（6位）、佐藤（武蔵野東）5m51（7位）
24	4人	中村（鶴牧）7m00（3位）	松岡（東綾瀬）5m62（3位）、小林（稲城五）5m42（7位）、岡野（あきる野西）
23	5人	井関（荏原一）6m56（8位）、志田（府中四）	水口（開進二）、松岡（東綾瀬）5m55（5位）、小林（稲城五）
22	6人	小路（本郷）、前田（武蔵野東）6m79（6位）、中田（横川）	林（羽村二）、水口（開進二）、利藤（由井）
21	4人		国分（深川五）、佐野（大宮）、志村（開進二）、山口（鶴牧）
20	4人	河合（上原）6m50（9位）	大窪（六月）5m51（4位）、白鳥（東陽）5m32（7位）、米村（開進二）
19	5人	大野（足立十四）、須田（羽村一）、畠山（鞆谷）	白鳥（東陽）、志村（開進二）
18	2人		大原（深川三）、山下（石神井西）
17	2人	福井（天沼）6m67（7位）	坂本（町田二）
16	4人	志村（板橋一）、相崎（三沢）	下山（川口）、多久（明豊）
15	3人	栗原（堀船）、古家（神代）	下山（川口）
14	3人	阿部（東陽）、井口（立川五）	下山（川口）
13			

平成18年冬からスプリントを重視した指導を始める。平成22年冬から踏み切りと着地の練習を多く行うようになる。平成25年酒井が全中優勝、井上が2位とワンツー。井上は国体で7m21を跳び優勝。酒井は7m11を跳び同年中学ランキングも1位、2位となる。その要因は、助走スプリントと踏み切り動作の獲得にあったと考察している。

平成27年度は、男女ともに全中の標準記録が上がった（6m55、5m45）。全中で再び入賞者を出すべくスプリントの向上をテーマに強化を進めている。

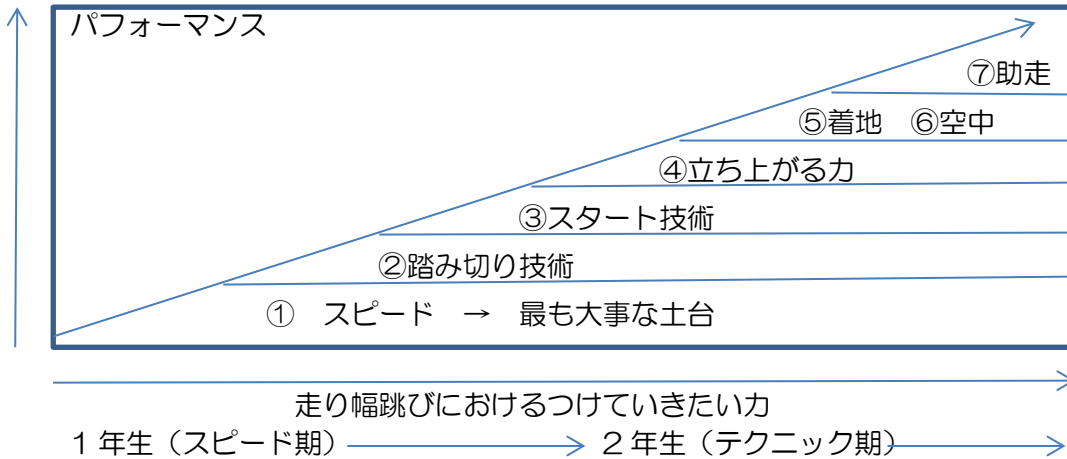
走り幅跳びブロック強化育成プログラム（平成27年度）

Aブロック…徹底したテクニック期（2年生男女別修10人程度）…強化

Bブロック…スピード・基礎体力期（1年生男女共修20人程度）…育成

走り幅跳びに必要な要素（優先順位順）

- ①スピード
- ②踏み切り技術
- ③スタート技術
- ④踏み切り後に立ち上がる力（パワー）
- ⑤着地動作
- ⑥空中動作
- ⑦助走の組み立て（流れ作り）



井上大地や一瀬星和、里吉は1年生の強化練習では走る練習が中心で走力をつけた。2年の強化練習では踏み切りを中心とした技術力をつけたことで記録を伸ばした。女子についても松岡、利藤、小林、高島、佐藤、大窪、白鳥などは走りを中心とした動き作りを強化練習で重ね全国入賞や5m70以上の記録を出していた。走り幅跳びブロックとしては、走る力を1年生の冬から強化育成し、2年生ではその上に技術を重ねていくことが必要である。

育成期の1年生の強化プラン（ブロックを超えて～）

- ・1年生を育成期とするならば、色々なブロックでサーキットや走り込み、補強などを中心で行う。
- ・2年生から技能や動きを学ぶ時間も確保する。
- ・色々なブロックの先生で育成期の1年生を見ることによって種目の適正を見極める。
- ・Bブロックの目的をはっきりすることによって東京都としての強化方針の共通理解が図れる。

3. 走り幅跳びの技術

走り幅跳びの局面（4局面）を整理すると4つに分かれます。

1. 踏み切り
2. 助走
3. 空中動作
4. 着地

走り幅跳びの基本は以下の3つが基本になります。

1. 助走スピードの獲得
 - 1) 地面反力を利用したスプリント
 - 2) 高い膝の位置からの接地
 - 3) 股関節（体幹）周りからの動かすイメージ
 - 4) 正しい接地姿勢の獲得
 - 5) 正しい出だし姿勢と動き方の獲得
 - 6) 助走の流れの獲得
 - 7) 上半身と下半身の連動
2. 効率の良い踏み切り動作の獲得
 - 1) 助走スピードを減速させない踏み切り
 - 2) 踏み込み動作、乗り込み動作、踏み上がり動作の獲得
3. 効率の良い着地動作の獲得
 - 1) 着地直前に両足を前方に投げ出すタイミング
 - 2) 両腕の使い方
 - 3) 滑り込み動作

4局面の技術解説

○踏み切り動作（踏み切り2歩前から跳び出しまで）

踏み込み動作（踏み切りの入り）

- ①踏み切り足は地面と平行
- ②踏み切りの反対足は踵がやや浮いて膝を曲げた姿勢（片足で屈伸できる感覚）
- ③腰を前にスライドさせる（後ろの腰を押して踏み切り足の上にもっていく感覚）
- ④フラット接地（足の裏が地面と平行）

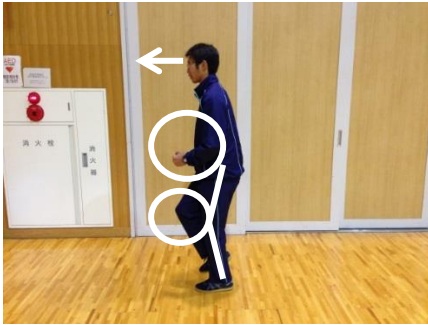


初期の練習方法例・・・腰に手を当てて腰を押し出して腰を乗せるイメージをもたせる



乗り込み動作（踏み切り）

- ①踏み切り足の膝が自然にたわむ（曲がる）
- ②リード足は踏みきり足の横（自ら動かしてはいけない。膝が少し前に出ているくらい）
- ③両腕は体側（リード足の反対の手が少し体側より前）
- ④目線は正面



初期の練習方法例・・・腰に手を当てて腰を押し出して腰を乗せるイメージをもたせる



踏み上がり動作（立ち上がり）

- ・リード足を引き上げるタイミングと腕を引き上げるタイミングを合わせる
- ・肩の引き上げと踵の引き上げのタイミングを合わせる
- ・リード足はへその高さが基本



初期の練習方法例・・・腰に手を当てて腰を押し出して腰を乗せるイメージをもたせる



踏み切り一步前

- ・フラット接地
- ・池にある蓮の葉の上に乗るイメージ
- ・踏み切り足は接地足を越える
- ・踏み切り足の足の裏は地面と平行
- ・踏み切りの反対足は踵がやや浮いて膝を曲げた姿勢（片足で屈伸できる感覚）

踏み切り二歩前

- ・目線は正面
- ・地面を少し押し（踏み切り足）、腰を移動させる

○助走

構え

- ・基本は踏み切り足が前足
- ・前足の上に頭がある（目が足の親指の上）

出だし

- ・前足に腰をスライドさせる
- ・腕振りも体側。
- ・体（上体）の移動と同時に腕、足が引き出される
- ・目線は斜め前下
- ・踏み切り足に全体重がしっかり乗るようになる

1 歩目

- ・フラット接地
- ・膝を柔らかく（軽く曲がった状態）接地
- ・反対足の膝が軸足よりやや前にきている
- ・腕振りは体側
- ・目線は斜め前下
- ・地面にしっかり体重を乗せる

2 歩目以降 6 歩目まで（加速区間、前傾姿勢）

- ・1 歩目の接地と同じ姿勢、動き

7 歩目から 12 歩目（中間疾走区間）

- ・上半身を徐々に上げる
- ・目線が斜め前下から少しずつ踏み切り板に向けていく
- ・加速区間と同じ動きをする

13 歩目から 16 歩目（ピッチアップ区間）

- ・リズムアップがされるようにする
- ・目線は正面
- ・体（腰）の真下に接地
- ・踏み上がりのイメージをする
- ・踏み切りに集中
- ・体の移動はできるようにしっかり接地

助走の流れ

- ・踏み切り板に向けて、スピードとリズムが徐々に上がるスムーズな流れを意識する
- ・助走の良し悪しは 1 歩目の着き方で決まる
- ・構えと 1 歩目の着き方に最大限の集中をし、流れを作る

○空中動作

- ・そり跳び、はさみ跳び、かがみ跳びなどの動作はあるが、基本は着地動作のための予備動作という考えをもつ。空中で手足をいくら動かしても放物線自体は変わらない。有効な着地動作を行うために自然に動く動作と考える

○着地動作

- ・両足でそろえて踵から砂場に着く
- ・両足は軽く伸ばした姿勢
- ・両足が砂場に着く瞬間に両手が膝の真横にくる
- ・踵で砂を前方に押し出すと同時に腕を振り切る
- ・腕は上から前方を通過して膝の横へ
- ・目線は正面（下を向いてはいけない）
- ・砂を蹴ると同時に尻を滑り込ませる



着地動作の練習方法例



跳び箱の台を使って高いところから着地する



踏み切り姿勢から行う



両腕を上げた状態から行う



腕を上から下へ
足をそろえる



空中ではバランスをとる



両腕を上げた状態で踏み切り

着地動作の失敗例

腕を下ろすタイミングが遅い

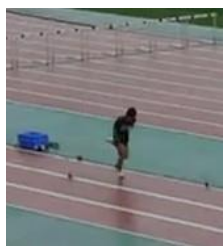


腕を下ろすタイミングが早い



TOKYO JUMP (中体連走り幅跳びブロックHP) より

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
腕振りも前

助走は一步目が一番大事です。ベテランになると一步目で跳べる、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
L字のようになる
目線は前



両手は後ろへ
かかとかからつく
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？強化練習会でやってきたことは、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！！！！

4. 走り幅跳びの練習方法

着地練習

走り幅跳びの着地の練習方法を紹介します。着地はあなどってはいけません。着地を効果的にできるようになると記録は20~30cm伸びます。ぜひ、着地の練習をして、記録を伸ばしてみましょう！

イスやハードルを使った練習①



写真の左の選手を見てみてください。倒したハードルに手をかけ、膝を伸ばした体勢で砂場にかかとをつけています。これがはじめの姿勢です。ここから膝を1, 2と曲げ伸ばしをして、3回目にかかとお尻が着くように膝を曲げます。かかとお尻が着くか着かないかのタイミングで手を離します。手を離したら、かかとの位置にお尻が滑り込むようにして、かかとで砂を前方方向へ蹴ります。ちょうど右下の選手がその体勢です。

この時に手を離すのが早すぎると尻もちをついてしまい、お尻が痛い上にかかとより後ろにお尻がついてしまい、距離をロスしてしまう癖がついてしまうので注意が必要です。さらに、手を体の後ろに着いてしまうのもいけません。手が砂場に触れないようにします。

「かかと」→「お尻」→「砂キック」の順で着地します。

イスやハードルを使った練習②



写真の右の選手を見てみてください。倒したハードルとハードルの間に手をかけ、膝を曲げた体勢になっています。これがはじめの姿勢です。膝を胸（腹）につけるつもりで膝を引きつけます。この姿勢は腹筋が非常に辛いです。ここから足を前後に1, 2と振ります。ひじはしっかり伸ばしておきます。そして、3回目で両足を前方に投げ出し、先ほどの着地の仕方（かかから砂場に着き、かかとの位置のお尻を滑り込ませる様にして、かかとで砂をキック）で着地します。ポイントは膝を胸（腹）に近づけられるかと両足を前方へ投げ出した後にお尻を滑り込ませる様に膝を曲げられるかです。このタイミングをおぼえることでより効果的な着地が行うことができます。

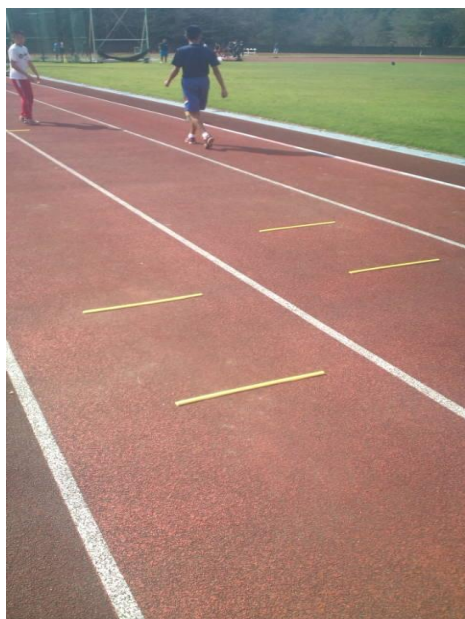
まずは着地練習その①ができればその②をやってみるといいでしょう。

踏み切り練習

走り幅跳びで重要になってくるのが踏み切り練習です。助走で走ってきたスピードをどのようにしたら跳躍距離につなげるかは、選手が最も悩む技術ですね。ここでは踏み切りについての練習方法をいくつか紹介します。

スティックを使った4歩の連続踏み切り練習を紹介します。まず、スタート位置を決めます。そこから男子はおよそ7m~7.5mの所に1本のスティック（線）を置きます。次に1本目のスティックから1mの所に2本目のスティックを置きます。2本目のスティックからまた7m~7.5mの所に3本目のスティックを置き、そこ

から 1m の所に 4 本目のスティックを置きます。同じように 5 本目、6 本目のスティックを置きます。これで準備 OK です。そしたら、スタートラインには踏み切り足が前に来るようにスタンディングで構えます。そこから 4 歩目で踏み切ります。1 本目のスティックの手前で踏み切り、2 本目のスティックを越えます。着地した足を 1 歩と数えると 4 歩目でまた踏み切ります。これを連続で 3 回行います。ポイントはリード足の膝が水平まで上がる事。踏み切り足が伸びて後ろに残すことです。女子は 6m~6.5m くらいの間隔が良いでしょう。



1 歩~5 歩踏み切り練習 (短助走)

7 歩~1 1 歩踏み切り練習 (短中助走)

1 4 歩~1 8 歩踏み切り練習 (全助走)

5. コントロールテストについて

走り幅跳びブロックは昨年よりコントロールテストを行っています。ねらいは、自己の体力を知ることと指導の経過について客観的に分析すること、選手間の競争意識を高めるためです。昨年のデータを参考に今年度も行っていきます。

H27 東京都中体連強化委員会 走り幅跳びブロック コントロールテスト結果(1/24)																					
No	Name	SY	School	Best	30mTD	Rank	50mAC	Rank	SJump	Rank	S3Jump	Rank	S5Jump	Rank	MBFront	Rank	MBBack	Rank	1000m	Rank	Srank
1	麻沼 慎太郎	1	桐 朋	5.73																	
2	宮 博十	1	谷 原	5.53																	
3	中西 大	1	柏 葉	5.40	3.93	12	6.24	15	2.18	14	7.18	3	11.61	9	11.50	4	10.00	7	3.45	14	12
4	新村 俊太	1	稲城六	5.24																	
5	小出 新	1	八王子六	5.10																	
6	京角 遥都	1	八王子五	5.61																	
7	松岡 晃輝	2	志村一	6.08	3.76	3	5.68	4	2.37	6	7.03	8	12.04	3	12.60	3	13.15	1	3.07	3	3
8	一瀬 輝星	2	あきる野西	6.04	3.79	5	5.68	4	2.06	15	6.48	13	11.41	11	9.65	10	10.95	5	3.45	14	11
9	前川 諒介	2	南多摩中等	5.89	3.81	6	5.68	4	2.41	4	7.16	4	12.33	2	12.80	1	12.90	2	2.57	1	2
10	鈴木 怜穂	2	千登世橋	5.86	3.81	6	5.75	7	2.42	2	7.04	6	12.03	5	8.85	13	9.10	9	3.28	8	5
11	福川 聖	2	本 所	6.23																	
12	本多 龍	2	小平三	6.06																	
13	岩本 優人	2	福生二	6.03	3.76	3	5.51	2	2.22	12	7.04	6	12.04	3	11.30	5	10.05	6	3.05	2	4
14	岡田 学時	2	武蔵野東	5.90	3.84	8	5.88	10	2.20	13	5.41	15	10.58	15	6.15	15	7.30	13	3.36	11	15
15	比嘉 勝	2	福生三	5.84	3.72	1	5.63	3	2.23	11	6.76	10	11.94	6	11.05	6	8.30	11	3.36	11	6
16	三嶋 涼太	2	鹿 骨	5.84	3.75	2	5.45	1	2.44	1	7.38	1	12.53	1	12.65	2	11.65	3	3.30	9	1
17	長瀬 篤生	2	宮 上	5.83	3.96	14	6.17	14	2.32	9	7.23	2	11.80	7	10.90	7	9.05	10	3.12	4	7
18	清水 康介	2	南が丘	5.83																	
19	田倉 敬	2	中山	5.80	3.88	10	5.92	12	2.35	8	6.67	12	11.24	13	10.30	9	11.50	4	3.18	5	9
20	入江 友輝	2	八王子六	5.78	3.94	13	5.83	9	2.36	7	7.01	9	11.39	12	10.90	7	9.45	8	3.30	9	10
21	深谷 大輝	2	足立十四	5.76	3.91	11	5.78	8	2.42	2	6.73	11	11.72	8	8.60	14	8.10	12	3.41	13	13
22	星野 智也	2	足立十四	5.71	4.08	15	6.08	13	2.31	10	6.42	14	11.20	14	9.65	10	7.00	15	3.20	6	14
23	島村 耀人	2	あきる野東	5.42	3.84	8	5.88	10	2.39	5	7.05	5	11.54	10	9.30	12	7.20	14	3.26	7	8
24	井上 大地	3	打越	7.21	3.57		4.98		2.45		7.51		12.95		13.40		11.20		3.04		
25	酒井 由香	3	南多摩	7.11	3.59		5.20		2.55		8.16		13.92		15.20		14.65		3.21		
26	一瀬 星和	3	あきる野西	6.54	3.53		5.18		2.54		8.43		14.68		14.00		13.60		2.54		

6. H26 指導者講習会資料

H25 年度 強化委員会走り幅跳びブロック冬期練習コンセプト（女子）

目標

1. 体の中心部分（体幹）から手足が動かせるようになること
2. 踏み切りの入りからテイクオフまで動きを選手が理解し、体現できること
3. 基本的体力（含む締め動作）が向上すること
4. 着地動作、助走の流れなど走り幅跳びの基本技術が定着すること。

方法

1 について・・・

（1）目標3も兼ねて、体の中心部の筋刺激を増やす。

①縄跳びの導入（後ろ回し腿下げ運動）

- ②ハードルまたぎ
- ③チューブ引き（砂場、平地）
- ④両足連続ジャンプ（抱え込み動作を入れる）
- ⑤セラバンドを使った補強運動

（2）意識的から無意識に体の中心部から大きな動きを引き出す。

- ①ビートランニング
 - ・スキップ、軸ジャンプ、ランニング動作など
- ②前傾姿勢でのチューブ引き

2 について・・・

- （1）踏み切り時のフラット接地（踵からでもつま先からでもない）
- （2）踏み切り足に体を乗せてからリードレッグと肩を引き上げるタイミング作り
- （3）前のひじが体側から出ない、視線は正面（前）
- （4）踏み切り 1 歩前の接地の仕方（フラット接地&膝を柔らかく水面を歩くように）
- （5）踏み切り 1 歩前が接地するときに反対足が接地足を越える
- （6）（4）（5）を行うために 2 歩前でしっかり地面を押す
- （7）2 歩、4 歩、6 歩、8 歩、10 歩、12 歩（偶数歩数で行う、踏み切り足が前）

3 について・・・

- （1）サーキットトレーニングの導入
- （2）本練習後の補強練習の徹底（オールアウト）

4 について・・・

- （1）シットティングスタイルの練習
- （2）ポリタンクを置いた着地練習
- （3）助走の歩数を6-6-6でイメージした流れ作り（上半身の傾斜程度を3区間イメージ）
- （4）助走の流れを作る反復練習（ピットで行い、ピットで動きが変わってしまうことを防ぐ）

7. 強化練習会日誌

平成27年度 強化練習会練習日誌

「今年のテーマ：短距離よりも速い助走スピードをつける！」

強化練習会での目標

来年度の目標（記録を含む）

自分の将来像

_____ 中学校 _____ 年

氏名 _____

平成27年度 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

強化選手として絶対に心がけること

1. 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。
2. 「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。
3. 学校生活、学習において、他の生徒の模範（見本）になること。
4. 「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。
5. 目標を明確にもつこと。

走り幅跳びブロックの目標

1. 全国大会での優勝と入賞。
2. 関東大会での優勝と出場選手の全員入賞。
3. 全国大会標準記録（6m55）（5m45）を8人突破。
4. 東京オリンピックを目指す！

今年のテーマ 短距離よりも速い助走スピードをつける

練習形態

男子Aチーム・・・（佐藤隆史）

女子Aチーム・・・（竹内宇宣）

男子Bチーム・・・（金児愛里）

女子Bチーム・・・（鈴木茉理）

練習予定（全9回） 時間は全て9:00～12:30

回	日付	場所	練習内容
1	11/22（日）	十条富士見中学校	オリエンテーション、コントロールテスト
2	12/13（日）	上柚木競技場	助走スプリント、坂ダッシュ、階段
3	12/20（日）	上柚木競技場	マーク走、ミハドル走、助走スプリント、CT
	12/26～28	関東選抜合宿（栃木） 東京都選抜合宿（九十九里）	
	1/4～6	東京都選抜合宿（館山）	
4	1/9（土）	上柚木競技場	短助走跳躍、スプリント練習
5	1/23（土）	上柚木競技場	短助走跳躍、コントロールテスト
6	1/31（日）	上柚木競技場	中助走跳躍、スタートダッシュ
7	2/14（日）	江戸川陸上競技場	中助走跳躍、ウエーブ走
8	3/13（日）	夢の島競技場	中助走跳躍、助走走
9	3/21（日）	上柚木競技場	全助走から踏み切り、まとめ
	3/26～28	東京都選抜二次合宿（山梨）	

強化練習会の基本的な流れ

- (1) 全体集合（開校式）→開校式前に集まった分の日誌を担当の先生に提出
- (2) ブロック集合
- (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。体調の確認。
- (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
 - ・ジョッグ（5～20分）、体操（全員）
- (6) メイン練習（A、B分かれて行います）
- (7) 11時半頃ピットに集合し、全員でまとめ練習
 - ・走り込み、サーキット、補強など
- (8) 片付け（来たときより美しく！）
- (9) ブロック集合
 - ・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、各自クーリングダウン

その他

【A、Bの入れ替えについて】

基本1月、2月で2回行う予定。入れ替え基準は、練習状況や怪我、意欲や力の向上、コントロールテストの結果をみて判断します。

【コントロールテストについて】

強化選手全体で12月20日に行いますが、幅跳びブロックは独自のテストを行います。内容は、30m加速走（スピード）、立ち五段跳び（跳躍力）、3キロメートルボール投げ（パワー）を月1回ペースで行います。客観的な数値を重ねてトレーニング状況を把握する。

【練習日誌】

今年度走り幅跳びブロックについては、練習会での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。

【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>

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。この土台がない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】

・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します。

(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。

強化練習会記録（選手-顧問-強化委員の連携）

11月 22日（日）	天候：	体調：よい 普通 悪い
ねらい：	感想、次回への課題など	
練習内容		
顧問の先生より（恐れ入りますが、生徒の身体や練習状況など把握し、練習会に生かしたいと思います。簡単で構いませんのでご協力お願いします。）	強化委員より	

12月13日（日）	天候：	体調：よい 普通 悪い
ねらい：	感想、次回への課題など	
練習内容		
顧問の先生より（恐れ入りますが、生徒の身体や練習状況など把握し、練習会に生かしたいと思います。簡単で構いませんのでご協力お願いします。）	強化委員より	

