

2018 筑波大学陸上教室指導案

種目：走幅跳

指導者：谷内 剣 井上 幹智 竹入 聡一郎 藤内 雄大（筑波大学陸上競技部走幅跳パート）

目標：走幅跳に関する知識を学ぶと共に技術を習得する。

準備物：砂場準備一式、養生テープ(名札用)、フレキハードル、ミニハードル、タオル

指導内容(当日の状況により変更することがあります)

時間	練習内容	指導のポイント
0 (5)	<p>【集合、挨拶、自己紹介】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指導者と生徒でお互いに自己紹介 	
5 (20)	<p>【w-up】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・jog(トラック 2 周) スキップやバック走も交える ・体操、ストレッチ (芝生) ・軸づくり(両脚ジャンプ、ペア肩押しジャンプ、両脚スキップなど) ・動きづくり (スキップ×3 種、先取りドリルなど) ・変形ダッシュ(加速能力の養成) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ケガをしないよう入念に ・ペアで軸を感じてもらおう
25 (5)	<p>【講義】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・4 つの局面(助走、踏切、空中、着地)の説明 <ul style="list-style-type: none"> ①高い助走速度 ②速度に対応した踏切 ③記録をロスしないための空中動作-着地 <p>この教室ではこの 3 つのポイントについて取り扱う。</p> <p>～そのまま助走速度の説明へ～</p>	
(30) 20	<p>【①高い助走速度】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <ul style="list-style-type: none"> ・100m のタイムと走幅跳の記録の相関 ・接地時のスティックピクチャーを描かせる →接地時の遊脚の位置(遊脚の回復速度の重要性)の説明 </div> <ul style="list-style-type: none"> ・踵でのお尻タッチから膝通過 ・回復脚を意識して 120m 程度の流し 	<ul style="list-style-type: none"> ・数人に質問し、どこに注意したか尋ねる

50 (10)	<p>【休憩】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休憩後集合 	
60 (30)	<p>【②速度に対応した踏切】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・助走は踏切の前に減速するもの(グラフの提示) ・助走がどれだけ速くてもそれに対応する踏切が出来なければ飛距離を出すことはできない →いかに減速を抑え、スピードに対応した踏切を行うかがカギ <p>・どうすればそのような踏切ができるか</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.短い接地時間で高く跳ぶ(RJ-index の例) 2.遊脚を素早く引き上げる </div> <ol style="list-style-type: none"> 1.短い接地時間で高く跳ぶ <ul style="list-style-type: none"> ・ドロップジャンプ(両脚、片脚) ・ハードルジャンプ 2.遊脚を素早く引き上げる <ul style="list-style-type: none"> ・空中での脚の入れ替え ・跳躍ドリル <ul style="list-style-type: none"> →1歩ミニハードル(女子:2.5m、男子:4m) →3歩ミニハードル(女子:7.5m、男子:9m) ・短助走跳躍 <ul style="list-style-type: none"> →減速の低減、接地時間、遊脚の引き上げを意識 	<ul style="list-style-type: none"> ・余裕をもつことも伝える ・RJ-index(跳躍高/接地時間)という指標の説明 ・LJ、TJ、HJ の入射角の違いも説明 ・始まる前にミニハードルを並べておく
90 (10)	<p>【休憩】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・休憩後集合 	
100 (15)	<p>【③記録をロスしないための空中動作-着地】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・空中動作はなぜ必要なのか <ul style="list-style-type: none"> →起こし回転の打ち消し ・反り跳びとはさみ跳び ・踏み切った瞬間で跳躍の放物線はほぼ決定 <ul style="list-style-type: none"> →空中・着地はあくまで記録をロスしないためのもの ・重要なのは助走と踏切 </div>	

	<ul style="list-style-type: none"> ・それでもうまく着地すれば記録のロスを抑えられる →ある程度の練習の必要性 ・着地の基本 →足の着いたところにお尻を入れ、そのまま足を放り出す 	
	<ul style="list-style-type: none"> ・タオル付立ち幅跳び ・タオル付短助走跳躍 	<ul style="list-style-type: none"> ・タオルの準備
<p>115 (20)</p>	<p>【自由跳躍練習】 ・今日学んだことを生かし、跳躍練習を行う</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者は積極的に声をかけ、何を意識しているのか、疑問はないかを確認する
<p>135 (10)</p>	<p>【c-down】 ・みんなでゆっくり jog ・ストレッチなど</p>	
<p>145 (5)</p>	<p>【まとめ】 ①高い助走速度 ②速度に対応した踏切 ③記録をロスしないための空中動作-着地</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・練習方法なども伝える
<p>150</p>	<p>【質問コーナー・挨拶】</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・質問があれば発表してもらおう ・持ち帰って普段から行うよう伝える