

2018年11月23日(金)

筑波大学秋季陸上競技教室

走高跳 指導計画

対象 中学生 高校生 男女7～8名

場所 走高跳ピット

時間 9:30 ～ 12:30

準備 走高跳マット 支柱 シャフト4本 または棒

指導員 北川温矩 平松祐司 藤森俊秀 小林昌生

学習の展開

導入

9:30～10:00

ウォーミングアップ

競技場2周ジョギング 体操 ストレッチ 体ほぐし運動 (ピット内)

10:00～10:30

2018年11月23日(金)

ドリル

スキップ バウンディング

給水 休憩

展開①

10:30～11:00

立ち跳

短助走(はさみ跳び)

展開②

11:00～11:45

内傾動作のためのドリル (内・外に外す)

全助走

2018年11月23日(金)

終末

11:45～12:20

ウエイトフォーム指導

ステップアップ クリーン スクワット

12:20～12:30

クールダウン

芝生ジョギング 体操 ストレッチ

学習の展開毎の要点

導入

体ほぐし運動では、部分的な筋の発揮を強調した運動を行う。

2018年11月23日（金）

（例 走りではなく 肩甲骨 骨盤 臀筋周り 股関節 を意識した動き）

展開①

立ち跳びでは初心者の生徒に向けて、経験者の生徒にはあまり行わず、短助走での動きを見る。

リードレッグ 助走の減速 踏切時のつま先の向き クリアランスが無意識かを中心に指導する。

展開②

ドリルはできなくてもいい、経験により上手になるので。

速度があるか 助走距離は適切か 内傾動作に入る前のためらいはないかを中心に指導する。

終末

時間の余す限り、正しい姿勢と重量を指導し、怪我の無い冬季トレーニングを促す。