

陸上教室 指導案

対象 (中学 ・ 高校 ・ 中高共通) 種目 (三段跳)

目標

- ・ 地面を捉える感覚を身に着ける
- ・ バウンディングから跳躍に繋げる

準備物

(ミニハードル*7台, 砂場準備, スコップ, トンボ, リボンロット)

時間	練習内容	指導のポイント
9:45~9:50 0(5)	挨拶,自己紹介	
9:50~10:20 5(30)	<p>w-up</p> <p>○walk→jog→skip(前後)→jog→side skip</p> <p>○Christian Taylor's w-up</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 体操 ・ 仰向け脚上げ 左右*各 10 ・ 横向き脚上げ 左右*各 10 ・ 背筋(両手両脚,片手片脚) 各*10 ・ 四つんばい <ul style="list-style-type: none"> 膝横上げ*10,膝回し 前後*各 10 脚縦振り 左右*各 10 脚横振り 左右*各 10 ・ 尻上げ(両脚,片脚) 各*10 	<ul style="list-style-type: none"> ●世界のトップ選手であっても基礎的なことは大切にしていることをフィードバックする ●臀部などの大きな筋肉に力が入っていることを意識させる ●常に体幹を引き締め,軸がぶれないようにさせる
10:20~10:30 35(10)	休憩	
10:30~11:00 45(30)	<p>地面を捉えるドリル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 切り替え走 (足首固めて早く切り替え) ・ 腿上げ ・ レッグバウンディング ・ 腿上げレッグバウンディング (片脚, 左右交互) ・ A スキップ ・ A スキップ膝振り出し ver. 	<ul style="list-style-type: none"> ●つま先が下がらないように意識させる ●足先だけではなくお尻から地面を捉えに行く感覚をつかませる

	<ul style="list-style-type: none"> ・バウンディング (小さく) ・バウンディング (大きく) ・坂下りバウンディング ・下り坂をリラックスして走る ・流し 100m*1 <p>～小休憩～</p> <p>○踏切場面のドリル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リズムアップドリル(2 歩) =3.5～4m 間隔のミニハードル(7 台)を並べ、ミニハードル間を 2 歩(タタンッ)で走り抜ける ・リズムアップドリル(4 歩) =上記の間一台ずつを抜き、感覚を広げてミニハードル間を 4 歩(ターンタタタンッ)で走り抜ける 	<ul style="list-style-type: none"> ●振り込みのタイミングを重視し徐々に前への推進力を持たせる ●流しは助走を意識させる ●上記に同じ
<p>11:10~11:20 75(10)</p>	<p>休憩</p>	
<p>11:20~11:50 85(40)</p>	<p>跳躍練習</p> <p>○三段跳の跳躍ドリル</p> <p>A ホップのための基礎づくり</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 立 4 段跳 (R R L 着地) ② 前後に構えて立 4 段跳 <p>B ステップのための基礎づくり</p> <p>〈walk (4 歩前後) から〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① R R R R L 着地 ② R R R L 着地 ③ R R L L 着地 <p>〈run (4 歩前後) から〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① R R R R L 着地 ② R R R L 着地 ③ R R L L 着地 <p>C ジャンプのための基礎づくり</p> <p>〈run (4~8 歩) から〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ① R R L L L L 着地 ② R R L L 着地 	<ul style="list-style-type: none"> ●スイングと捉えの感覚を大切にしながら徐々に助走をつけていきながら習得させる ●片脚が連続で続いてもつぶれないように早く回してくることを意識させる ●ホップではなくジャンプで距離を稼ぐイメージを持たせる (ホップを跳ぶことに大きな意味はない)

<p>11:50~12:00</p> <p>125(10)</p>	<p>まとめ</p> <p>○まとめの跳躍</p> <p>・三段跳(中助走程度)</p>	
<p>12:00~12:15</p> <p>135(15)</p>	<p>～down,体操～</p>	<p>●今日やったことを意識して跳躍ができているかを評価する</p> <p>●疲労が溜まっていることが予想されるため,絶対に無理はさせない</p>
	<p>質問コーナー,挨拶</p>	<p>※高校の指導状況を聞いて,冬季は跳躍を行わないスタイルである場合は中止</p>
<p>12:15~12:25</p> <p>150(10)</p>		

責任者 筑波大学陸上競技部 剣持 クリア