

## 金沢星稜高校 跳躍練習会 報告

文責：清水樂

視察教員：池新田高等学校 清水樂 小笠高等学校 佐々木純

日 時：12/11（土）～12/12（日）

場 所：金沢星稜高校（稲置学園総合運動場）

### <視察の記録>

- ・金沢星稜高校で行われた跳躍練習会に参加する。
- ・練習会には神奈川県選抜チーム、川崎橘高校、東海大相模高校、安城学園高校、桐生第一高校、近代高専、富山商業高校、摂津高校、津商業高校、ザベリオ高校が参加していた。
- ・11日（土）の午後は星稜高校の普段の練習を実施した。
- ・12日（日）の午前は、星稜高校のウォーミングアップを行った後、星稜高校顧問の西野先生からの指導1時間、近代高専顧問の松尾先生からの指導1時間を実施した。

### **【11日午後の練習（星稜高校の練習）】**

星稜高校には毎日違うメニューのウォーミングアップがあり、この日は土曜日のアップを実施した。

サーキット形式で選手たちが主体的に実施していた。以下に内容を示す。

- ・シャフトを担いでランジ
- ・ダイナマックス3kgを助走をつけて投げる（片手プッシュ）
- ・ダイナマックス3kgを助走をつけて投げる（両手で頭上から振り下ろす）
- ・ダイナマックスパス（前後と左右）
- ・手押し車
- ・逆手押し車
- ・ハードル下くぐり
- ・ハードル伸脚くぐり
- ・足振り前後、左右
- ・棒を背負ってウォーク、スキップ
- ・メディシンボールを持ってウォーク、スキップ

1つずつの本数は少なく、終わったらすぐ次に移動していた。順番は無く、やれるものから実施していた。

ウォーミングアップの後、骨盤を動かすドリルを3種類実施した。上下に動かす、前後に動かす、開いて閉じるがテーマであった。

骨盤を使ってお尻で歩く。(足を浮かして実施) 3m 程度実施し、その後快調走  
2段階歩行ドリル 3m 程度実施、その後競歩からの快調走  
小刻み走 3m 程度実施、そのまま快調走  
肩甲骨を動かす練習 3種類、前、下、上各 20回 (息を吐きながら引き付ける)  
パワーポジションを作る練習  
ミニハードル 5台 4足長でダブルジャンプ 5本  
ミニハードル 6台 8足長で間4歩の前さばき走  
スプリントチューブを使って1歩ダッシュ 6歩  
30m ダッシュ 2本  
200m×1 100m×1 50m×1  
Box 跳び乗り 10回

### **【12日午前の練習】**

昨日同様に星稜高校のウォーミングアップを実施した。この日は日曜日であったが月曜日のアップを実施。基本的には昨日のようなサーキットだが、種目は全て違う内容である。

- ・ダイナマックス頭上回し歩き
- ・ダイナマックスランジで8の字
- ・懸垂逆上がり
- ・鉄棒にぶら下がって足上下
- ・四つん這い股関節回し前後
- ・体幹横で腕を振る
- ・ランジしながらダイナマックスパス
- ・腕回しラン
- ・腕回しスキップ
- ・ダイナマックス上投げ
- ・横向き2リズム走

ウォーミングアップの後、星稜高校西野先生よりバウンディング講習を実施した。

身体でバネを作り出す練習

腕を効率よく使う練習

バネを作る練習

引き上げ→振り下ろし

振り子上げ→振り下ろし下ろし

ローリング引き付けウォーク

乗り込み→引き付け

ジャンプ→直線→キャッチ

バウンディング

近代高専松尾先生より、引き続き指導。

足首回し右回し、左回し。とにかくきれいな円を描く

仰向けでペダリング、前まわし、後ろ回し、とにかくきれいな円を描く

仰向けで足だけバウンディングの動き

シザースジャンプ

リズムジャンプ（シザース右左スタージャンプ）

滞空時間の長いモモ上げ

空中で切り替えるモモ上げ

バックスイングからのホッピング

ギャロップ（地面を押し切ってから足を巻く）