

棒高跳ブロック

【強化指定選手として】

- 東北を代表する選手として選ばれた自覚をもち、「競技者としての心構え」を理解し実行する
- 全中、東北大会を目標に競技者として高い意識と実力を身につける

【今回の合宿のねらい】

- 12月に確認した振り上げ動作が1か月でどの程度身に付いているかチェックし次の課題を設定する
- 4～5月の目標値を達成するために、今身に付けなければならないことをはっきりさせる。

1 / 20 (土) 日程

時間	活動内容	場所等
9:00～ ～12:00	※フリー練習あり	
13:30～ ～16:10	○ポールドリル ○4歩助走～8歩助走 ○振り上げ～かっどび ※明日につなげるための動きづくりです。 短時間の簡単な練習ですが、だからこそしっかり。	棒高跳マット前
16:10～	○C-DOWN	
16:30 ～16:40	○ブロックミーティング	棒高跳マット前

1 / 24 (日) 日程

時間	活動内容	場所等
9:30～ ～10:00	ブロックミーティング ○本日の練習内容の確認	棒高跳マット前
10:00～ ～13:00	○ウォーミングアップ ・JOG (冬場なので、汗をかくまで温める) ・体操、ストレッチなど (各自で十二分に行う) ・ドリル、流しなど (各学校で行っているものを行う) ○ポールドリル確認 ・動きのチェックを兼ねて行う ・課題を見つける ○跳躍練習 ・ゴムバーで実施する 今日の高さ【 m 】 (アップライト c m) (使ったポール)	雨天走路など
13:00～	○C-DOWN	
13:10～ 13:50	○昼食 ・練習日誌に課題を記録する	棒高跳マット前
13:50～ ～14:10	○ブロックミーティング、解散	棒高跳マット前