

棒高跳ブロック

【強化指定選手として】

- 宮城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】

- 1月に確認した中助走での跳躍動作がどの程度身に付いているかをチェックし、次の課題を設定す
- 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て取り組む。

2/24 (土) 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～ ～12:00	○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 ○短助走から中助走で、振り上げの確認 →幅のある、大きなスイングが作れているかどうか	雨天走路など
12:00～ 13:00	○昼食、休憩 ○課題検討 ・ホワイトボードに課題を記録する ・練習日誌に課題を記録する	自販機コーナー前
13:00～	○ 跳躍練習 ・ゴムバーで実施する (中助走から全助走) 今日の高さ【 m 】 (アップライト cm) (使ったポール)	棒高跳マット前
15:30～ ～16:00	体力トレーニング ・上半身中心 ・ ・ ・	
16:00～	○C-DOWN	
16:20～ ～16:30	○ブロックミーティング、移動	棒高跳マット前

2/25 (日) 日程

時間	活動内容	場所等
9:00～ ～9:20	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
9:20～ ～12:00	○ウォーミングアップ ○修正練習(徹底して跳躍) →昨日の課題は・・・ ・ ・ ・	棒高跳マット前
12:00	○C-DOWN	
12:20 ～12:30	○ブロックミーティング	棒高跳マット前