

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】

- 記録会形式の練習を通して、技術の習得状況を確認し、自分自身の課題を把握する
- シーズン直前の仕上がりを確認し、目標とする大会への見通しを立てる

3/17 (土) 日程

時間	活動内容	場所等
10:30~ ~11:50	○ブロックミーティング ・基礎練習 →突っ込みの姿勢、タイミング、振り上げなど	棒高跳マット前
12:00~ 12:30~	○昼食 →みんなで一緒に食事をとりながら、交流を図る。 ○開講式	
12:50~ ~16:00	○アップ (午前中に練習していない人は丁寧に) ○振り上げ・棒幅跳び・かっどび ○中助走 ○全助走 →明日の記録会に向けて、遠征をイメージして調整をする。 など	棒高跳マット前
16:00~	○C-DOWN	
16:20~ ~16:30	○ブロックミーティング	棒高跳マット前

3/18 (日) 日程

時間	活動内容	場所等
9:00~	○ブロックミーティング ○各自ウォーミングアップ	棒高跳マット前
10:30~ ~11:40	★記録会 ・今日の記録は、 ・今日の試技数は、 ・今日の使用したポールは、 ・今日の助走距離は、 ・今日の助走歩数は、	棒高跳マット前
12:00	○閉講式	
13:00 ~15:30	○フリー練習	棒高跳マット前

