

跳躍ブロック（棒高跳び）練習 Menu

作成者：古川 大樹（河東学園）

日付	練習 Menu	キーワード
5/5 AM	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up jog+器械運動要素（前転・後転・側転） 体操・ストレッチ ドリル ・ ポールワーク、ぶら下がリドリル 踏切位置の確認 ぶら下がり（その場、2歩、4歩） ポール走（長めの距離） 感覚を大切に取組もう！ ・ 跳躍練習 短助走～ 足合わせ含む ゴムバーをかけて跳躍練 ・ C-Down 	<ul style="list-style-type: none"> ☆いろいろな体の動きを身につけよう ☆ポールを前でさばく ☆ポールドロップ ☆楽に助走をする ☆強い踏切 ☆力まない、後傾しない助走 ☆ポールにぶら下がる意識

※ 選手のレベル等で Menu の変更があります。

今できることを全力で！

時間は有限、そして平等

8月に最高の舞台に立っている自分をイメージして

日々の練習がんばろう！！