令和4年度　宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会　（R4.6.25）

棒高跳ブロック

練習会場：築館陸上競技場

【強化指定選手として】

●東北大会入賞を目標に，残りの期間でできることを具体的に計画する。

【今回の練習会のねらい】

●地区大会の結果を受け，通信陸上と県中総体に向けて，動きの修正を行う。

６／２５（土）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 →地区大会の振り返り，目標の確認	棒高跳マット前
9:20～ ～12:30	○W-UP ○短助走（２～６歩） →勢いのある助走から突っ込み踏み切る →ポールにしっかりとぶら下がる →グリップを上げられるところまで上げる ○短助走での振り上げ →ポールから体が離れないようにする ○全助走での跳躍（足合わせ→ゴムバーでの跳躍） →バーをかけて跳躍する前に適正位置で踏み切っているか確認する →助走スピードを生かし，スムーズな跳躍ができているか確認する →個々の動きの修正を行う	棒高跳マット前
12:30～	○C-DOWN	
12:40～ ～13:00	○ブロックミーティング →個々の今後の計画確認	棒高跳マット前