令和4年度　宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会　（R4.12.17）

棒高跳ブロック

【強化指定選手として】

●強化練習会の参加を通して，競技者としての意識を高める。

●東北大会を目標に，互いに切磋琢磨し，記録の向上を目指す。

【今回の練習会のねらい】

●課題の改善状況を確認する。

●基本技術の修正と定着を図る。

１２／１７（土）メニュー

時間	活動内容	場所等
9:30～ ～10:00	○ブロックミーティング ○マット準備	棒高跳マット前
10:00～ ～12:50	○W-UP jog，体操，ストレッチ ドリル 流し（マットで全宙） ○基礎技術練習 ポールドリル（４のリズムでおろす） ポールドリル（４のリズムで歩行する） ポールドリル（ぶら下がり） ポール走 ○短助走（２～６歩） →勢いのある助走から突っ込んで踏み切る →グリップを上げられるところまで上げる ○棒幅跳び →ポールと体を離さないようにしながら，できるだけ遠くに腹側から着地する。 ○短助走記録会 →前回の自己記録から挑戦する。 ○補強 倒立歩行，手押し車，脚倒し腹筋	トラック・芝 棒高跳マット
12:50～	○C-DOWN jog，体操，ストレッチ	
13:00～ ～13:30	○マット片付け ○ブロックミーティング	棒高跳マット前