

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。
- 助走距離を伸ばし、助走スピードを生かした跳躍をする。

1 / 14 (土) PM日程

時間	活動内容	場所等
13:30～ ～14:00	○ブロックミーティング ○マット準備	棒高跳マット前
10:10～ ～15:50	○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 (3のリズム) 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 ○振り上げ →突っ込みの形を残し、踏み切り脚をスイングして倒立を行う。 ○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	芝 棒高跳マット
15:50～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	芝
16:00～ ～16:30	○マット片付け ○ブロックミーティング	棒高跳マット前

1 / 15 (日) AM日程

時間	活動内容	場所等
9:00～ ～9:30	○ブロックミーティング ○マット準備	棒高跳マット前
9:30～ ～11:50	○W-UP jog, 体操, ストレッチ ドリル 流し (マットで全宙) ○短助走 (2～6歩) →勢いのある助走から突っ込み踏み切る →グリップを上げられるところまで上げる ○振り上げ →突っ込みの形を残し, 踏み切り脚をスイングして倒立を行う。 ○中～全助走で跳躍 →助走スピードを生かして跳躍できるように, 突っ込みを意識して行う ○ゴムバーをかけて跳躍 →自分の課題を意識しながら, 跳躍練習を行う。	芝 棒高跳マット
11:50～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	芝
12:00～ ～12:30	○マット片付け ○ブロックミーティング	棒高跳マット前