令和4年度　宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会　（R5.2.18 19）

# 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。

●ポールが曲がる感覚をつかむ。

## ２／１８（土）PM日程

| 時間 | 活動内容 | 場所等 |
|---|---|---|
| 13:30～<br>～14:00 | ○ブロックミーティング<br>○マット準備 | 棒高跳マット前 |
| 10:10～<br>～15:50 | ○W-UP<br>jog，体操，ストレッチ<br>ドリル<br>流し（マットで全宙）<br>○基礎技術練習<br>ポールドリル（３のリズム）<br>ポール走<br>○短助走（２～６歩）<br>→勢いのある助走から突っ込んで踏み切る。<br>→ポールにぶら下がり，操作する。<br>○振り上げ<br>→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。<br>○棒幅跳び<br>→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。<br>○中～全助走での跳躍<br>→突っ込みが安定してきた選手は，ポールを能力に適したものにし，補助などを行うことで，ポールが曲がる感覚をつかませる。<br>○ゴムバーをかけて跳躍<br>→自分の課題を意識しながら，跳躍練習を行う。 | 芝<br>棒高跳マット |
| 15:50～ | ○C-DOWN<br>jog，体操，ストレッチ | 芝 |
| 16:00～<br>～16:30 | ○マット片付け<br>○ブロックミーティング | 棒高跳マット前 |

令和4年度　宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会　（R5.2.18 19）

# 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。

●ポールが曲がる感覚をつかむ。

## ２／１９（日）AM日程

| 時間 | 活動内容 | 場所等 |
|---|---|---|
| 9:00～<br>～9:30 | ○ブロックミーティング<br>○マット準備 | 棒高跳マット前 |
| 9:30～<br>～11:50 | ○W-UP<br>jog，体操，ストレッチ<br>ドリル<br>流し（マットで全宙）<br>○短助走（２～６歩）<br>→勢いのある助走から突っ込んで踏み切る。<br>→ポールにぶら下がり，操作する。<br>○振り上げ<br>→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。<br>○中～全助走で跳躍<br>→突っ込みが安定してきた選手は，ポールを能力に適したものにし，補助などを行うことで，ポールが曲がる感覚をつかませる。<br>○記録会<br>→現在の自分の記録を確認する。 | 芝<br>棒高跳マット |
| 11:50～ | ○C-DOWN<br>jog，体操，ストレッチ | 芝 |
| 12:00～<br>～12:30 | ○マット片付け<br>○ブロックミーティング | 棒高跳マット前 |