令和5年度　宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会　（R5.3.18 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。

●東北各県の選手と練習をすることで，新たな刺激を受け，記録の向上につなげる。

【今回の練習会のねらい】

●課題の改善状況を確認する。

●記録会を行い，試合の感覚を取り戻す。また，現在の記録を把握する。

３／１８（土）AM日程

時間	活動内容	場所等
9:00～ ～9:10	○マット準備 ○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:10～ ～11:10	○W-UP jog，体操，ストレッチ，動きづくり 流し（マットで全宙） ○ポールドリル ○ポール走 →ポールを適切な場所で保持して走る →肩でリズムをとりながら力まずに走る →ポールをおろしてくる動作と踏み切りのタイミングを意識して行う ○短助走（２～６歩） →勢いのある助走から突っ込んで踏み切る。 →ポールにぶら下がり，操作する。 ○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。 ○中～全助走での跳躍 →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。	芝 棒高跳マット
～11:10	○C-DOWN jog，体操，ストレッチ	芝
11:25～	○ブロックミーティング	棒高跳マット前

３／１８（土）PM日程

時間	活動内容	場所等
12:30～ ～12:50	○ブロックミーティング	棒高跳マット前
12:50～