

棒高跳ブロック

【強化指定選手として】

- 東北大会入賞を目標に、切磋琢磨して記録の向上を目指す。

【今回の練習会のねらい】

- 地区大会の結果を受け、改めて目標を設定し、目標達成に向けて必要な技術などを確認する。

6/24 (土) メニュー

時間	活動内容	場所等
9:00～ ～9:30	○マット準備 ○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:30～ ～12:00	○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んで踏み切る。 →ポールにぶら下がり, 体をコントロールする。 ○短助走での振り上げ →ポールと体が平行になるようにする。 ○全助走での跳躍練習 →すぐに振り上げて跳躍動作に入るのではなく, ポールを曲げた状態でぶら下がりを行う。 →踏み切り位置やポールの曲がりなど突っ込みが安定したら, バーかけて跳躍練習を行う。 ○補強 倒立歩行, 後転倒立	トラック・芝 棒高跳マット
12:00～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	
12:10～ ～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