

第1回陸上教室 (棒高跳)

【今回の練習会のねらい】

- 棒高跳について知る。
- 貴重な跳躍練習の機会を活かす。

11/3 (金) メニュー

時間	活動内容	場所等
9:30～ ～10:00	○マット準備 ○ブロックミーティング	棒高跳マット前
10:00～ ～11:30	○W-UP jog, 体操, ストレッチ ドリル 流し (マットに向かって) ○短助走 (2～6歩) →勢いのある助走から突っ込み踏み切る ○ゴムバーをかけたのフリー跳躍 →跳躍の課題を確認する ○倒立歩行	トラック・芝 棒高跳マット
11:30～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	
11:40～ ～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