令和5年度　宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会 （R5.11.11）

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】

●目標と課題を明確にし，冬季練習で行うべきことを確認する。

●基本的な技術練習と併せて，学校や自宅でできる練習を実践し，１人でもできるようにする。

１１／１１（土）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～