

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～ ～12:50	○W-UP jog, 体操, ストレッチ ドリル 流し（マットで全宙） ○基礎技術練習 ポールドリル（おろす→歩行） ポールドリル（ぶら下がり） ポール走 ○短助走（2～6歩） →勢いのある助走から突っ込み踏み切る →グリップを上げられるところまで上げる ○ゴムバーをかけてのフリー跳躍 →跳躍の課題を確認する ○補強 ～12:50 倒立歩行、手押し車、脚倒し腹筋、後転倒立	トラック・芝 棒高跳マット
12:50～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	
13:00～ ～13:30	○マット片付け ○ブロックミーティング	棒高跳マット前