

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】

- 課題の改善状況を確認する。
- 短助走の技術を確認し、自ら踏み切る感覚をつかむ。

12/16 (土) 午後日程

時間	活動内容	場所等
13:30～ ～13:40	○ブロックミーティング	棒高跳マット前
13:40～ ～16:10	○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 ポール走 30m × 5 ○短助走 (2～6歩) →勢いのある助走から突っ込んで踏み切る →グリップを上げられるところまで上げる ○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。 ○短助走記録会 (5～6歩) →短助走での自己記録を知る ○跳躍練習 ○倒立歩行	走路 棒高跳マット
16:10～ ～16:20	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	走路
16:20～ ～16:30	○ブロックミーティング	棒高跳マット前