

第2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。

12/16 (土) メニュー

時間	活動内容	場所等
9:45～ ～9:50	○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:50～ ～11:50	○W-UP jog, 体操, ストレッチ ドリル 流し (マットに向かって) 初めての選手はポールワーク ○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	室内トラック 棒高跳マット
11:50～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	室内トラック
12:00～ ～12:10	○ブロックミーティング	棒高跳マット前