

令和5～6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会 (R6.1.13～14)

棒高跳ブロック

【今回の練習会のねらい】

- 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。
- 冬季練習中間での成果を確認する。

1 / 13 (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～	○W-UP jog, 体操, ストレッチ ドリル 流し (マットで全宙) ○コントロールテスト ①50m走 ②立ち5段跳び ③メディシンボール投げ (前・後) ④倒立歩行 ○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。 ○中～全助走での跳躍 →踏切位置を確認しながら、適正位置で踏み切りができるようにする ○ゴムバーをかけて跳躍 →自分の課題を意識しながら、跳躍練習を行う。 ○補強 壁倒立 (片手), 後転倒立	走路 走路・砂場 棒高跳マット
15:40～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	走路
15:50～ ～16:00	○ブロックミーティング	棒高跳マット前

令和5～6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会 (R6.1.13～14)

棒高跳ブロック

【今回の練習会のねらい】

- 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。
- 冬季練習中間での成果を確認する。

1 / 14 (日) 午前日程

時間	活動内容	場所等
9:00～ ～9:10	○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:10～ 10:00～ ～12:00	○W-UP →記録会に向けてアップする。 ○記録会 →試合での動きを確認する。 →現在の記録を把握する。 ○ゴムバーをかけて跳躍 →自分の課題を意識しながら、跳躍練習を行う。 ○補強運動 (倒立)	棒高跳マット
12:10～	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	走路
12:20～ ～12:30	○ブロックミーティング	棒高跳マット前