

令和5~6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会 (R6.6.22)

# 棒高跳ブロック

## 【今回の練習会のねらい】

●地区大会の結果を受け、改めて目標を設定し、目標達成に向けて必要な技術などを確認する。

## 6/22(土)メニュー

時間	活動内容	場所等
9:00~ ~9:20	○マット準備 ○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:20~        ~12:00	○W-UP jog, 体操, ストレッチ ドリル, 流し ○短助走 (2~6歩) →勢いのある助走から突っ込んで踏み切る。 →ポールにぶら下がり, 体をコントロールする。 ○短助走での振り上げ →ポールと体が平行になるようにする。 ○全助走での跳躍練習 →すぐに振り上げて跳躍動作に入るのではなく, ポールを曲げた状態でぶら下がりを行う。 →踏み切り位置やポールの曲がりなど突っ込みが 安定したら, バーかけて跳躍練習を行う。 ○補強 倒立歩行, 後転倒立	トラック        棒高跳マット
12:00~	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	
12:10~ ~12:30	○マット片付け ○ブロックミーティング	棒高跳マット前