

令和6~7年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化事業 (R6.12.1)

## 陸上教室 (棒高跳) in大和町総合運動公園

### 【今回の練習会のねらい】

- 棒高跳について知る。
- 跳躍競技者として、走り込みを行う。

### 12/1 (日) メニュー

活動内容	場所等
○ <b>ブロックミーティング</b>	テニスコート前
○ <b>W-UP</b> jog, 体操, ストレッチ ドリル 流し	トラック・芝
○ <b>基礎技術練習</b> 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	公園内or歩道
○ <b>坂ダッシュ</b> →短い距離をキレよく走る。 →下りバウンディング	公園内or歩道
○ <b>テンポ走</b> →坂ダッシュの感覚を忘れずに走る。	トラック
○ <b>補強</b> 倒立歩行, 手押し車, 脚倒し腹筋, 後転倒立	芝
○ <b>C-DOWN</b> jog, 体操, ストレッチ	トラック・芝
○ <b>片付け</b> ○ <b>ブロックミーティング</b>	テニスコート前