

12/7 (土) 合同強化合宿 跳躍ブロック (棒高跳) 練習メニュー

棒高跳リーダー：古川 大樹 (伊達市立桃陵中学校)

	練習メニュー	練習の目的・ポイント
7日 (土)	<p>10:00~12:00 練習①</p> <p>○W-u p</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アイスブレイク ・サーキットトレーニング ・体操、ストレッチ ・スプリントドリル <p>○ポールの基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポールワーク (6歩) ・ぶら下がり ・ポールドロップ <p>○短助走～跳躍練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2歩～跳躍練習を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・今日練習する仲間と体と心をほぐす。 ・しっかりと運動量を確保し、筋温をあげ、練習に備える。けが予防の観点からも。 ・助走の最大化を目指す上で、スプリント能力は絶対に必要！ダイナミックで、滑らかな動きを目指す。 ・6歩での動きを確実に行えるようにする。 ・体を引き上げたりせず、ポールにぶら下がるイメージをもち行う。 ・ポールの重さを感じながら行う。右手(左手)での操作を意識する。 ・強い踏み切り、高い位置で踏み切れるように行う。 ・短助走時は、遠いところから踏み切れるようにする。 ・肩をロックしない。
	<p>13:15~16:15 練習②</p> <p>○W-u p</p> <ul style="list-style-type: none"> ・テララーUp ・体操、ストレッチ <p>○足合わせ</p> <p>○ノルマ跳び</p> <ul style="list-style-type: none"> ・10本 失敗は1本毎に筋トレ <p>○全助走練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・クリアランスまで <p>○C-d o</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・股関節の可動域を広げられるように意識する。 ・中助走～全助走で足合わせを行う。(当日のコンディションで、自分で判断) ・試合での緊張感をイメージしながら行う。 ・クリアできる高さで行う。 ・午前中の練習内容を意識して行う。 ・一連の動きの中で行う。 ・体のケアを帰宅後も行う。

※参加選手のレベルや、各県コーチと相談の上メニューの変更をすることがあります。

来年度の自分の活躍をイメージして、切磋琢磨して練習しましょう！
1本1本の跳躍から、戦いは始まっている！