令和6～7年度　宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会

棒高跳ブロック

【強化指定選手として】

●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。

●東北大会やU16を目標に，互いに切磋琢磨し，記録の向上を目指す。

【今回の練習会のねらい】

●目標と課題を明確にし，冬季練習で行うべきことを確認する。

●基本的な技術練習と併せて，学校や自宅でできる練習を実践し，１人でもできるようにする。

１２／１４（土）

	活動内容	場所等
	○ブロックミーティング	棒高跳マット前
	○W-UP jog，体操，ストレッチ ドリル 流し ○基礎技術練習 ポールドリル ポール走３０ｍ×５ ○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。 ○短助走記録会（５～６歩） →短助走での自己記録を知る ○跳躍練習	走路 棒高跳マット
	○C-DOWN	走路