

# 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、学校や自宅のできる練習を実践し、1人でもできるようにする。

1月18日（土）午後 ～ 19日（日）午前		
18日 活動内容	19日 活動内容	場所等
○跳躍準備 ○ミーティング	○跳躍準備 ○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 ○基礎練習 ポールドリル（歩行・jog） ポール走 ○短助走（2～6歩） →遠めから踏み切る →高い位置で突っ込めるようにする ○ゴムバーをかけたのフリー跳躍 →跳躍の課題を確認する	○W-UP jog, 体操, ストレッチ, ドリル, 流 ○短助走（2～6歩） →勢いのある助走から突っ込み踏み切る →グリップを上げられるところまで上げ ○ゴムバーをかけたのフリー跳躍 →跳躍の課題を確認する ○ポール走・補強 ポール走→50m往復走リレー 補強→鉄棒・倒立・手押し車・腹筋等	トラック・芝  棒高跳マット   トラック・芝
○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	トラック・芝
○片付け ○ミーティング	○片付け ○ブロックミーティング	棒高跳マット前