

# 棒高跳ブロック

## 【今回の練習会のねらい】

- 現時点の課題と良さを確認し、来シーズンの目標を達成するためのきっかけを掴む。
- お互いに刺激し合い、技能の向上につなげる。

3月22日（土）午前・午後 ～ 23日（日）午前

| 22日 活動内容<br>午前・午後                             | 23日 活動内容<br>午前                    | 場所等      |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|----------|
| ○跳躍準備<br>○ミーティング                              | ○跳躍準備<br>○ブロックミーティング              | バックストレート |
| 午前                                            | 午前                                |          |
| ○OW-UP<br>jog, 体操, ストレッチ, ドリル, 流              | ○OW-UP<br>jog, 体操, ストレッチ, ドリル, 流し | トラック     |
| ○ポールドリル<br>→一つ一つの動きを丁寧に行う<br>→踏み切ってからつくことの定着  | ○簡易記録会<br>→現時点での確認をする<br>→ゴムバーで行う | 棒高跳マット   |
| ○短助走で跳躍<br>○OC-DOWN (jog, 体操, ストレッチ)          | ○フリー跳躍<br>→記録会での課題修正              | 棒高跳マット   |
| 午後                                            |                                   |          |
| ○午前中のポールドリル 確認<br>○フリー跳躍<br>→課題確認・修正<br>→ゴムバー | ○マット片付け<br>○補強<br>ポール走, 倒立等       | 棒高跳マット   |
| ○OC-DOWN<br>jog, 体操, ストレッチ                    | ○OC-DOWN<br>jog, 体操, ストレッチ        | トラック     |
| ○ミーティング                                       | ○ミーティング                           | 棒高跳マット   |