令和6～7年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会 （R7.6.22）

棒高跳ブロック　in キューアンドエースタジアム 室内走路

【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】

●大会1週間前の練習として，最終確認をする。

●最後の跳躍を良いイメージで終わらせる。

６／２２（日）メニュー

時間	活動内容	場所等
9:00 ～ 9:45	○跳躍準備（メジャーやボックスの準備） ○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:45～	**○W-UP** jog，体操，ストレッチ ドリル 流し（マットで全宙） **○基礎技術練習** 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 **○短助走～全助走** →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る **○ゴムバーをかけてのフリー跳躍** →跳躍の課題を確認する **○補強**	室内走路 棒高跳マット
～11:30	倒立歩行，手押し車，脚倒し腹筋，後転倒立等	
11:30～	**○C-DOWN** jog，体操，ストレッチ	棒高跳マット前
11:45～ ～12:00	**○片付け** ○ブロックミーティング	棒高跳マット前