

棒高跳ブロック

【今回の練習会のねらい】

- ふわっと浮く感覚を体験して、棒高跳の楽しさについて知る。

メニュー

時間	活動内容	場所等
9:40～	○開講式	室内走路
10:00～	○各ブロック練習開始 ドリル（ポールドリル含） 流し ○基礎技術練習 ポールワーク（レベル1 3 まで） ○短助走（レベル2 2 まで） 勢いのある助走から真下or遠目で踏み切る ○ゴムバーをかけたのフリー跳躍 跳躍の課題を確認する ○補強 倒立，手押し車，脚投げ腹筋，後転倒立，ポール走	室内走路 室内走路or砂場 室内走路or砂場
11:45頃～	○C-DOWN jog，体操，ストレッチ	
12:00頃～	練習終了・ミーティング終了後に解散	