

宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会 陸上教室

# 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<br>ドリル（ポールドリル含）<br>流し<br>○基礎技術練習<br>ポールワーク（レベル1~3まで）<br>○短助走（レベル2~2まで）<br>勢いのある助走から真下or遠目で踏み切る<br>○ゴムバーをかけてのフリー跳躍<br>跳躍の課題を確認する<br>○補強<br>倒立、手押し車、脚投げ腹筋、後転倒立、ポール走行<br> | 室内走路<br>室内走路or砂場<br>室内走路or砂場 |
| 11:45頃～ | ○C-DOWN<br>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   |                              |