

棒高跳ブロック

- 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。

- 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。
- 技術練習と併せて、学校や自宅でできる練習を実践し、1人でもできるようにする。

時間	活動内容	場所等
9:00～	○開講式	
9:30～	○全体でW-UP	
9:50頃～	○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・解散	