

棒高跳ブロック

【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。
- 他県の選手と互いに切磋琢磨し、新たな技術の習得や記録の向上を目指す。

【今回の練習会のねらい】

- 他県の選手を含む周りの選手から刺激を受け、冬季練習の意識を高める。
- 現在の自分のレベルを把握し、課題を再確認する。

11/29（土）AM日程

時間	活動内容	場所等
9:30～ 9:40～	○全体ミーティング ○全体アップ	室内走路orホーム
10:15～ ～11:00	○W-UP ○基礎技術練習 →ポールドリル（4または3のリズムでおろす） →ポールドリル（4または3のリズムで歩行する） ○短助走（2～6歩） →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 →左手を抜き、ポールと平行に振り上げをする ○ゴムバーを掛けて6歩で跳躍 →振り上げ動作からのクリアランスを確認 ○短助走記録会 →自己ベストとの比較をし、記録向上につながるポイントを見つける	室内走路or砂場
11:05～	○C-DOWN・ブロックミーティング	
11:15～ ～11:30	○昼食	室内走路

11/29（土）PM日程

時間	活動内容	場所等
12:45～	○6県開講式	室内走路orホーム
13:00～	○ブロックごとW-UP ○短助走（2～6歩）	室内走路or砂場

16:30～	→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 →左手を抜き、ポールと平行に振り上げをする ○中～全助走で跳躍 →踏切位置を確認しながら、適正位置で踏み切りができるようにする ○ゴムバーをかけて跳躍 →自分の課題を意識しながら、跳躍練習を行う。 ○補強運動or C-DOWN	
16:30～ ～16:45	○ブロックミーティング	室内走路

11/30 (日) AM日程

[illegible]