令和7年度　宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会

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。

●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。

１２／１３（土）AM日程

時間	活動内容	場所等
9:30～	○全体開講式	室内走路
9:50～ ～11:45	○W-UP ○基礎技術練習(ポールワーク) ○短助走（２～６歩) ○ゴムバーをかけて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	室内走路or砂場
11:45～	○C-DOWN・ブロックミーティング	
12:00～	○昼食	

１２／１３（土）PM日程

時間	活動内容	場所等
13:30～ 15:00～	○W-UP ○短助走～全助走 ○ゴムバーをかけて跳躍練習 ○補強	室内走路 室内走路or砂場
16:00～	○C-DOWN・ブロックミーティング	