

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。

2 / 1 4 (土) PM日程

活動内容	場所等
○全体開講式	室内走路
○W-UP	室内走路or砂場
○基礎技術練習(ポールワーク)	
○短助走(2～6歩)	
○ゴムバーをかけて跳躍 →跳躍の流れを確認	
○C-DOWN・ブロックミーティング	

2 / 1 5 (日) AM日程

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