

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。	
2／14（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	
2／15（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	