

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。

3 / 2 0 (金) AM・PM日程

活動内容	場所等
○W-UP(全体アップ→9時40分～10時10分)	
○倒立の宿題確認(壁倒立60秒・静止5秒以上)	室内走路or砂場
○基礎技術練習(ポールワーク)	
○空中動作・振り上げ練習(2～6歩)	
○昼食	
○跳躍(全助ゴムバー)	
高さ意識の前に、幅がある跳躍を意識をしてから、新しいポール選択や高さに繋げる。	
○C-DOWN・ブロックミーティング	

3 / 2 1 (土) AM日程

活動内容	場所等
○ブロックミーティング	室内走路
○倒立練習(壁倒立・壁から離して静止・壁横移動)	室内走路or砂場
○跳躍(全助ゴムバー)	
○補強(11時～)	
○C-DOWN・ブロックミーティング	