宮城県中体連陸上競技専門部強化事業

陸上教室（棒高跳）

【今回の練習会のねらい】

●棒高跳の楽しさについて知る。

１１／７（土）メニュー

活動内容	場所等
○ブロックミーティング	室内走路マット付近
○W-UP jog，体操，ストレッチ ドリル 流し	室内走路
○基礎技術練習 歩行ドリル（おろす→歩行） 砂場orマットでポールドリル（ぶら下がり）	室内or本トラ
○跳躍練習 →地面でできたことをボックスを使って行う。 →曲げられない選手は、砂場突っ込み。	室内or本トラ
○ポール走 →助走の感覚で走る。 **→ポール未保持時と保持時の走力差をできるだけ無くす。**	室内or本トラ
○補強 倒立，倒立歩行，手押し車，脚倒し腹筋，後転倒立	室内走路
○C-DOWN jog，体操，ストレッチ	室内走路
○片付け **○ブロックミーティング**	室内走路