

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(棒高跳) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

- ①強化選手としての気持ちを高める。
- ②アイスブレイク等を通して、選手同士の関係づくりをする。
- ③基本動作の定着を図る。
- ④棒高跳に必要な筋力をつける。
- ⑤声を出して活気のある雰囲気練習する。

8:30～	9:00	受付
9:00～		開講式
9:10～		全体アップ(短距離)
9:30～		ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート(小学生)参加
	～12:30	ブロック毎に解散

【練習内容】

- 全体アップ(短距離)
- 開講式→ブロックミーティング
- 自己紹介
 - ・名前、中学校、来年の目標等
- アイスブレイク
 - ・全身であっち向いてほい
 - ・けんけん・ダッシュ
 - ・ラインジャンプ(左右、前後、左左右右、両足)
- ポールにぶら下がる感覚を掴む
 - ・高所降り、立ち
- ポールドリル 歩行・jog・ダッシュ(ポール保持・ポールの動かし方)
- ミニハードルを使ったポールドリル(ポール操作・保持の姿勢)
 - ・踏切時、1歩前、2歩前、4歩前、6歩前の姿勢
- 強い踏切の獲得
 - ・ミニハードルの間を6歩走り、踏み切る。
30m×4本
- 短助走(2歩、4歩、6歩)
- 中助走・全助走
- 肩強化
 - ・逆立ち、手押し
- 補強
- Down

【目的】

- ・自己紹介を通して、選手自身の目標設定を明確にする。
- ・交流をたくさんして選手同士の関係をつくる。
- ・ポールに体重を預ける感覚をつかむ。
- ・ポールの保持、操作方法、タイミングをつかみ出し遅れないつっこみ動作を獲得する。
- ・つっこみ動作で必要な筋肉を鍛える。
- ・強く接地時間が短い踏切を意識する。
- ・出し遅れないつっこみ動作をする。
- ・踏切位置が近くなるようにする。
- ・選手同士踏切位置を見合い協力して行う。
- ・走り出す前に「いきます」の声を出し気持ちを高めてから跳躍する。
- ・選手それぞれの課題を明確にし、修正していく。
- ・肩周りの筋肉を強化する。

【持ち物・備考】