第６回冬季強化練習会練習メニュー
（棒高跳）ブロック

第６回冬季強化練習会：令和５年２月２５日（土）

【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棒高跳を楽しみ、お互いに高めあう集団
②行動が素早く、返事や挨拶のできる礼儀正しい選手
③自分の課題と向き合い解決しようとする向上心のある選手
④棒高跳ができることに感謝し、１本１本全力で跳躍する選手
⑤「いきます」の声を大きな声で言い、気持ちのこめた跳躍できる選手

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（投擲・混成）
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）参加予定）
～１２：３０	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○アップ ・リアクションタッチ ・リアクションダッシュ ・プランク	・ペアを作り、交流を深めながら体を温める。 ・体幹を固め良い姿勢を維持しながら練習を行う。
○ミニハードルジャンプ ・前→右→左	・踏切を意識して設置時間が短く強く跳ぶ。
○短助走（２歩、４歩、６歩）	・中助走・全助走につなげられるように、基本動作を丁寧に行い正しい姿勢でつっこみ動作を行う。
○地面スイング	・ロックバックの姿勢を知り、ポールから反発をもらって跳躍できるようにする。
○短助走スイング	・短助走でスイングの方法を知り、全助走でスイングして跳躍できるようにする。
○中助走・全助走	・選手それぞれの課題が課題をもって行い、自分の跳躍スタイルを確立する。 ・幅のある跳躍を目指し安全に跳躍練習ができるようにする。
○トレーニング ・腕立てくぐり ・腕立て鬼ごっこ ・自分の身体をさせる ・自分の身体を操る。 ・逆立ち	・不安定なポジションでバランスをとったり、自重で動いたりしながら、体幹や上半身のトレーニングを行う。
○DOWN ・ジョグ ・ストレッチ	・使った筋肉をほぐしながら行い、ケガを予防する。

【持ち物・備考】