令和５年度特別強化選手選考会後練習メニュー
（棒高跳）ブロック

令和５年度特別強化選手選考会：令和５年３月１８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記録や勝負にこだわりながら、棒高跳を楽しめる選手
②「いきます」の声を大きな声で言い、気持ちのこめた跳躍をできる選手
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お互いの跳躍を称賛しあえる集団
⑤準備や補助員を率先して行える選手

７：３０～　８：００	受付
８：００～　９：３０	選考会準備（スタッフ） ※選手アップ（メイン競技場・補助競技場使用可）
９：３０～	選考会開始
１１：３０～	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：００～	閉講式（１３：３０解散）

【練習内容】	【目的】
○選考会	・自分のペースでアップし、良い記録を出せるように準備する。
○全助走 【ポイント】 ・ポール保持 ・助走の構成 ・ポールの先端の高さ ・つっこみの右手の高さ ・つっこみの左手の使い方 ・スイングの仕方 ・ターンの仕方	・選手それぞれの課題を解決できるように、ポイントを意識し記録会で跳べなかった高さを跳べるようにする。 ・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。

【持ち物・備考】