第１回特別強化練習会練習メニュー
（棒高跳）ブロック

第１回特別強化練習会：４月１６日（日）

【本日のブロックテーマ】
①踏切の強化
②スイング動作の確認。
③つっこみのタイミングの確認
④筋力強化
⑤「いきます」の声を大きな声で言い、気持ちを込めた跳躍

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：５０～	ブロック別練習スタート
～１３：００	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○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）	・ボックスの壁にポールの先端がつく前に踏切、幅のある跳躍をする。
○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をコーチと選手で相互に確認し、課題を解決できるようにしていく。 ・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。
○ポール走 ・１００ｍ×５本 ・５０ｍ　×５本	・ポールの重心を見つけ、ポールの重さを使って効率良く運び、助走スピードを高める。
○逆立ち	・逆さになる感覚を掴み、空中動作の感覚を養う。

【持ち物・備考】