第２回特別強化練習会練習メニュー
（棒高跳）ブロック

第２回特別強化練習会：４月２３日（日）

【本日のブロックテーマ】
①行動が素早くし、１本でも多く練習に取り組む。
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する
③自分の課題と向き合い、素直に直そうとする
④筋力強化を楽しむ
⑤棒高跳を楽しむ

８：３０～　９：００　　受付
９：００～　　開講式
９：５０～　　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
～１３：００　　ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○壁つっこみ	・右手が高い位置でつっこみをする形を知り、試合中にも確認動作として行えるようにする。
○ポールドリル	・ボックスにつっこむ１歩前に頭の上に右手が出るように習慣づける。
○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
○逆立ち	・逆さになる感覚を掴み、空中動作の感覚を養い、身体を支える腕の筋力を強化する。

【持ち物・備考】