第３回特別強化練習会練習メニュー
（棒高跳）ブロック

第３回特別強化練習会：５月４日（木）

【本日のブロックテーマ】
①行動を素早くし、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、気持ちをこめた跳躍をする
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】
○アップ ・jog、体操	
○強い踏切の獲得 ・ポールを持った状態で助走付きバウンディング ２０ｍ×３セット	・踏切の動作確認と強い踏切の意識付けをする。
○短助走（２歩、４歩、６歩）	・全助走につながるように動作する。
○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。
○全助走または中助走。 （選手同士が足を見て、踏切位置を確認する。）	・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。
○高所降り	・高い位置からスイング・ロックバック動作を行い、やり方を覚える。
○逆立ち・ジャンプトレーニング	・棒高跳の跳躍に必要なトレーニングを行い、今のベストポールより上のポールを使えるようにする。
○片付け	
○Down	

【持ち物・備考】