第４回特別強化練習会練習メニュー
（棒高跳）ブロック

第４回特別強化練習会：５月１４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
～１３：３０	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○アップ ・jog、体操	・元気よく行い、ブロックの雰囲気を高める。
○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。
○高所降り	・高い位置からつっこみ、スイング、ロックバック動作を行い、曲がったポールの反発に乗れるやり方を知る。
○短助走（２歩、４歩、６歩）	・全助走につながるように、タイミングやポール操作を意識して動作する。
○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
○試合形式で跳躍 ３ｍから２０ｃｍずつ高さを上げる。	・試合同様３本以内にクリアできるように１本１本集中して跳躍する。
○逆立ち・ジャンプトレーニング ○片付け ○Down	・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。

【持ち物・備考】