第１回冬季強化練習会練習メニュー
（　ＰＶ　）ブロック

第１回冬季強化練習会：１１月１８日（土）

【本日のブロックテーマ】
①強化選手としての気持ちを高める。
②アイスブレイイク等を通して、選手同士の関係づくりをする。
③基本動作の定着を図る。
④棒高跳に必要な筋力をつける。
⑤声を出して活気のある雰囲気で練習する。

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（投擲・混成ブロック）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：３０	解散完了

【練習内容】	【目的】
○全体アップ（短距離） 〇開講式→ブロックミーティング	
○自己紹介 ・名前、中学校、来年の目標等	・自己紹介を通して、選手自身の目標設定を明確にする。
○アイスブレイク ・全身であっち向いてほい ・けんけん・ダッシュ ・ラインジャンプ（左右、前後、左左右右、両足）	・交流をたくさんして選手同士の関係をつくる。
○ポールにぶら下がる感覚を掴む ・高所降り、立ち	・ポールに体重を預ける感覚をつかむ。
○ポールドリル　歩行・jog・ダッシュ（ポール保持・ポールの動かし方）	・ポールの保持、操作方法、タイミングをつかみ出し遅れないつっこみ動作を獲得する。
○ミニハードルを使ったポールドリル（ポール操作・保持の姿勢） ・踏切時、１歩前、２歩前、４歩前、６歩前の姿勢	・つっこみ動作で必要な筋肉を鍛える。
○強い踏切の獲得 ・ミニハードルの間を６歩走り、踏み切る。 30m×4本	・強く接地時間が短い踏切を意識する。
○短助走（２歩、４歩、６歩）	・出し遅れないつっこみ動作をする。 ・踏切位置が近くならないようにする。 ・選手同士踏切位置を見合い協力して行う。 ・走り出す前に「いきます」の声を出し気持ちを高めてから跳躍する。
○中助走・全助走	・選手それぞれの課題を明確にして修正していく。
○肩強化 ・逆立ち、手押し	・肩周りの筋肉を強化する。
○補強 ○Down	

【持ち物・備考】