# 第３回冬季強化練習会練習メニュー
# （　棒高跳　）ブロック

第３回冬季強化練習会：１２月２３日（土）

【本日のブロックテーマ】
①助走強化
②つっこみのタイミング
③空中動作の感覚づくり
④筋力強化
⑤

| | |
|---|---|
| ８：３０～　９：００ | 受付 |
| ９：００～　９：１５ | 開講式 |
| ９：１５～　９：３０ | 全体アップ（跳躍ブロック） |
| 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<br>○短距離コーチによる走りの基本動作講座<br>○走りの基本動作（ポール保持 ver） | ・走りの基本を学び助走に活かす。<br>・ポールを保持した状態で、基本動作を行い、姿勢が崩れないようにする。 |
| ○短助走のポールワーク<br>・３～５本 | ・つっこみ動作の確認とタイミングを意識する。 |
| ○中助走または全助走<br>・選手同士足を見て、踏切位置を確認する。 | ・ポールの動かし方を意識しながら行う。出し遅れないように注意する。<br>・選手それぞれの課題を明確にし、練習に取り組む。 |
| ○倒立<br>○腹筋サーキット | ・肩・腕の筋力強化＋平衡感覚を養う<br>・腹筋・体幹強化 |
| ○片付け<br>○Down | ・声を掛け合いながら協力して片付ける。 |

【持ち物・備考】