第５回冬季強化練習会練習メニュー

（　棒高跳　）ブロック

第５回冬季強化練習会：２月１０日（土）

【本日のブロックテーマ】
①長時間集中
②跳躍スタイルの確立
③ロックバックの姿勢づくり
④筋力強化

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（中長距離）
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】
○アップ ・スティック集め ・プランク	○チームを作り、交流を深めながら体を温める。 ○体幹を固め良い姿勢を維持しながら練習を行う。
○ミニハードルジャンプ	○ポールの重さを使いながら、設置時間が短く高く跳ぶ意識をする。
○短助走（２歩、４歩、６歩）	○中助走・全助走につなげられるように、基本動作を丁寧に行い正しい姿勢でつっこみ動作を行う。
○地面スイング	○ロックバックの姿勢を知り、ポールから反発をもらっ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が課題をもって行い、自分の跳躍スタイルを確立する。 ○声を出し練習への集中力を継続させ、試合の長時間集中しなければならない環境に慣れる。
○高所曲げ	○スイングからロックバックのタイミングの練習を全助走につなげる。
○逆立ち歩き	○逆さになる感覚を養い、自分の体重を支える筋力を鍛える。

【持ち物・備考】