第６回冬季強化練習会練習メニュー

（　棒高跳　）ブロック

第６回冬季強化練習会：２月２４日（土）

【本日のブロックテーマ】
①メンタル強化
②跳躍前のルーティーンの確立
③踏み切り強化
④ロックバックの姿勢の獲得
⑤筋力強化

７：３０～　８：００	受付
１０：００～１３：００（予定）	栃木県との合同トライアル
１３：３０～１４：４５	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１４：４５～１５：００	閉講式
１５：３０	解散完了

【練習内容】	【目的】
〇栃木との合同トライアル ・各自アップ ・低い高さから始め、男女混合で行う。	・待ち時間の気持ちの作り方や体の動かし方、どのタイミングでアップを始めれば良いかを知る。 ・アップから練習跳躍まで、練習跳躍から自分の跳躍の順番までの過ごし方を知る。
〇高所降り	・ロックバックの姿勢を身体に覚えさせる。
〇踏み切りドリル	・踏み切りを短く、強くする。
〇短助走	・つっこみのタイミングや踏切位置の確認をする。
〇中助走 or 全助走	・午前中の課題を修正する時間にする。 ・跳躍前のルーティーンを作り、メンタルが安定した状態で跳躍にすることができるようにする。
〇スプリント ・５０ｍＴＴ	
〇Ｄｏｗｎ・片付け	・ポールを持った状態でトップスピードで走れるようにする。 ・協力して行う。

【持ち物・備考】