第７回冬季強化練習会練習メニュー
（　棒高跳　）ブロック

第７回冬季強化練習会：３月１６日（土）

【本日のブロックテーマ】
①棒高跳を楽しみ、お互いに高めあう集団
②行動が素早く、返事や挨拶のできる礼儀正しい選手
③自分の課題と向き合い解決しようとする向上心のある選手
④棒高跳ができることに感謝し、１本１本全力で跳躍する選手
⑤「いきます」の声を大きな声で言い、気持ちのこめた跳躍できる選手

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

【練習内容】	【目的】
○ミニハードルジャンプ ・前→右→左	○踏切を意識して設置時間が短く強く跳ぶ。
○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。
○短助走スイング	○短助走でスイングの方法を知り、全助走でスイングし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。 ○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。
○トレーニング ・腕立てくぐり ・腕立て鬼ごっこ ・自分の身体をさせる ・自分の身体を操る。 ・逆立ち	○不安定なポジションでバランスをとったり、自重で動いたりしながら、体幹や上半身のトレーニングを行う。
○DOWN ・ジョグ ・ストレッチ	○使った筋肉をほぐしながら行い、ケガを予防する。

【持ち物・備考】