

第1回特別強化練習会練習メニュー

(棒高跳) ブロック

第1回特別強化練習会：4月21日(日)

【本日のブロックテーマ】

- ①踏切の強化
- ②スイング動作の確認
- ③つっこみのタイミングを確認
- ④筋力強化
- ⑤「いきます」の声を大きな声で言い、気持ちをこめた跳躍

8:30～9:00	受付
9:00～9:15	開講式
9:15～13:00	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】

- ミニハードルジャンプ
 - ・前→右→左
- 短助走(2歩(上)2歩(下)、4歩、6歩)
- 短助走スイング
- 中助走・全助走
- ポール走
 - ・100m×5本
 - ・50m ×5本
- 逆立ち

【目的】

- 踏切を意識して設置時間が短く強く跳ぶ。
- ボックスの壁にポールの先端がつく前に踏切、幅のある跳躍をする。
- 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。
- 選手それぞれの課題をコーチと選手で相互に確認し、課題を解決できるようにしていく。
- 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
- ポールの重心を見つけ、ポールの重さを使って効率良く運び、助走スピードを高める。
- 逆さになる感覚を掴み、空中動作の感覚を養う。

【持ち物・備考】