

# 第3回特別強化練習会練習メニュー

## (棒高跳) ブロック

第3回特別強化練習会：6月1日(土)

### 【本日のブロックテーマ】

- ① アップから跳躍までの動きの確立
- ② つっこみ動作の強化
- ③ 空中動作の練習
- ④ 行動が素早くし、1本でも多く練習に取り組む。

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】

#### ○各自アップ

- ・ランニングドリル(30分)
- ・短助走～全助走まで(10本以内)

#### ○全助走

- ・つっこみの方向
- ・つっこみのタイミング
- ・踏切位置
- ・踏切角度
- ・ポールドロップ

#### ○竹跳び

#### ○後転倒立

#### ○補強

### 【目的】

- 1時間以内に全助走できるようにする。
- 数本で足を合わせ跳躍できるように、工夫する。
- 数多く跳躍し、体力と集中力を身に付ける。
- ただ跳躍するのではなく、選手それぞれが課題をもち、練習する。
- 1本、1本気持ちを入れて跳躍する。
- 棒を立たせるつっこみを身に付ける。
- スイングで踏み切り足を振って逆さになるスピードをあげる。
- クリアランスの感覚をつかむ。

### 【持ち物・備考】