

第2回特別強化練習会練習メニュー

(棒高跳) ブロック

第2回特別強化練習会：5月12日(日)

【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(30分)
- 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
- 片付け
- 逆立ち
- 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
- 逆さになる感覚を掴み、空中動作の感覚を養い、身体を支える腕の筋力を強化する

【持ち物・備考】