

# 第4回冬季強化練習会練習メニュー

## ( 棒高跳 ) ブロック

第4回冬季強化練習会：1月24日（土）

### 【本日のブロックテーマ】

- ①つっこみのタイミング
- ②つっこみの形
- ③助走からつっこみ動作へのスムーズな移行
- ④クリアランス練習
- ⑤ポール保持・スピード強化

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

### 【練習内容】

#### ○全体アップ（中長距離ブロック）

#### ○突っ込み

- ・壁突っ込み（2歩、4歩、6歩）
- ・2~6歩の短助走

#### ○中助走・全助走

#### ○後転倒立

#### ○100mポール走×5本

#### ○DOWN・片付け

### 【目的】

- ・つっこみで手を出すタイミングと姿勢、手を出す場所を確認する。
- ・「壁突っ込み」で掴んだ感覚をボックスを使って掴む。
- ・助走を伸ばし、つっこみの手を出すタイミングと姿勢、手を出す場所を確認する。
- ・ポールの反発にのる感覚をつかむために、股関節の伸展を意識し、蹴り上げる。

- ・ポールを楽に運べる場所での保持を意識する、

### 【持ち物・備考】