

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】