

第5回冬季強化練習会練習メニュー

(棒高跳) ブロック

第5回冬季強化練習会：2月21日(土)

【本日のブロックテーマ】

- ①踏切強化
- ②スイング動作の獲得
- ③つっこみのタイミング
- ④上半身の強化

13:30~14:45	ブロック練習(ブロックミーティング含む)
15:00	解散完了
【練習内容】 <ul style="list-style-type: none">○ミニハードルジャンプ<ul style="list-style-type: none">・両足・左右片足ずつ○短助走(2歩、4歩、6歩)○地面スイング ○中助走・全助走○逆立ち歩き ○片付け・DOWN	【目的】 <ul style="list-style-type: none">・短い接地で、地面から反発をもらう意識付けをする。 ・強く踏み切ることを意識する。・スイング動作の、上半身の動かし方、下半身の動かし方を知る。・踏切、スイング動作を意識して行う。・上半身の強化・逆さになる感覚を身につける。
【持ち物・備考】	