

# 第6回冬季強化練習会練習メニュー

## ( 棒高跳 ) ブロック

第6回冬季強化練習会：2月28日（土）

### 【本日のブロックテーマ】

- ①自分の課題を見つける
- ②課題を解決する練習法を見つける
- ③課題克服に向けた練習を行う

7:30~	受付
10:00~	トライアル開始
13:30~15:30	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
16:00	解散完了

  

<b>【練習内容】</b> AM トライアル 昼食 ○アップ ・ポールドリル ・ポールワーク ○課題解決跳躍 ○補強 ○片付け・ミーティング	<b>【目的】</b> ・自分の課題を見つける。（動画撮影）  ・ポールの動かし方、つっこみのタイミングを確認する。 ・午前中の動画を確認後、それぞれの課題に合わせた練習を行う。 ・体幹トレーニングを中心とした練習を行う。
--	--

  

<b>【持ち物・備考】</b>
-----------------