

棒高跳ブロック

【強化指定選手として】

- 東北を代表する選手として選ばれた自覚をもち、「競技者としての心構え」を理解し実行する
- 全中、東北大会を目標に競技者として高い意識と実力を身につける

【今回の合宿のねらい】

- 記録会形式の練習を通して、技術の習得状況を確認し、自分自身の課題を把握する
- 全国で戦うためのスキルアップ(フィジカル・テクニク・メンタル)のきっかけをつかむ

12/3 (土) 日程

時間	活動内容	場所等
10:45~ ~11:00	ブロックミーティング ○スタッフ紹介 ○強化選手自己紹介 ○本日の練習内容の確認	棒高跳マット前
11:00~ ~12:00	○昼食・交流会 →みんなで一緒に食事をとりながら、交流を図る。 お互いに情報交換など、スポーツマンらしく!	自販機コーナー前
12:00~	○ウォーミングアップ ・JOG (冬場なので、汗をかくまで温める) ・体操、ストレッチなど (各自で十二分に行う) ・ドリル、流しなど (各学校で行っているものを行う) ○突っ込み練習 ・短助走~全助走 (あるいは中助走) →記録会形式練習のための動きづくり	棒高跳マット前
13:30~	○ 棒高跳記録会 ・ゴムバーで実施する 記録【 m 】 (アップライト cm)	
15:30~ ~16:00	体力トレーニング ・倒立腕立て (連続10回×5) ・倒立歩行 (20m) ・壁横移動 (5m×3) ・ポール補強 (15回×5) ・バウンディング (技術練習) ・その他 (さらに必要な動きをやる!)	
16:00~	○C-DOWN	
16:20~ ~16:30	○ブロックミーティング	棒高跳マット前

12/4 (日) 日程

時間	活動内容	場所等
9:30~ ~9:40	ブロックミーティング ○本日の練習内容の確認	棒高跳マット前
9:40~ ~12:00	○ウォーミングアップ ○修正練習(徹底して跳躍) →昨日の課題は・・・ ・ ・ ・	棒高跳マット前
12:00	○C-DOWN	
12:20	○ブロックミーティング	棒高跳マット前

| ~12:30 |

