

ブロック別練習内容

テーマ	冬季に向けた準備 今何をすべきか？		
	午前	午後	ポイント・課題
11月17日	(雨) 来シーズンの目標設定 トレーニングの期分けについて (晴) 跳躍	ウエイト 体操 補強	
使用器具		室内用シューズ	

テーマ	棒高跳に必要な基礎体力とは		*マット使用
	午前	午後	ポイント・課題
12月8日	ボールを持ったドリル ポップアップ スウィング	ポールワーク (2歩～10歩) 棒跳び	
使用器具	ボール (可能であれば持参)		

テーマ	合宿		
12月25日	跳躍 跳躍 跳躍 試合		
使用器具	ボール (借用可能) ユニフォーム		
12月26日			
使用器具			

テーマ	基礎の見直し		
	午前	午後	ポイント・課題
1月18日	コントロールテスト スプリントトレーニング	ドリル 補強	
使用器具			

テーマ	基礎から専門的な動きへ		
			ポイント・課題
2月15日	ポールドリル ポップアップ スウィング	体操 鉄棒	
使用器具		室内用シューズ	

テーマ	冬季練習のまとめ・仕上げ		
	午前	午後	ポイント・課題
3月8日	試合形式	スプリントドリル ①ボール走 ②テンボ走 補強	シーズンインを想定して試合形式で練習を行う。
3月9日	砂浜練習		
使用器具			