

ブロック別練習内容

棒高跳

テーマ	冬季に向けた準備 今何をすべきか？  @竜ヶ崎第二高校		
	午前	午後	ポイント・課題
11月29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	ボール(可能であれば持参)	室内用シューズ	

テーマ	棒高跳に必要な基礎体力とは  @竜ヶ崎第二高校  *マット使用		
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日	ボールを持ったドリル ポップアップ スウィング	ボールワーク(2歩～10歩) 棒跳び	
使用器具	ボール(可能であれば持参)	室内用シューズ	

テーマ	合宿  @ベルドーム(群馬県)		
	午前	午後	ポイント・課題
12/26-29	跳躍 跳躍 跳躍 試合		
使用器具	ボール(持参)(借用可能) ユニフォーム		

テーマ	基礎の見直し  @竜ヶ崎第二高		
	午前	午後	ポイント・課題
1月17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  @BASE JUMP		
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	ボールドリル ポップアップ スウィング	体操 鉄棒	
使用器具			

テーマ	冬季練習のまとめ・仕上げ  @笠松/阿字ヶ浦海岸		
	午前	午後	ポイント・課題
3月7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8日	砂浜練習		
使用器具			