

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	

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	ポールを持ったドリル ポップアップ スwing	ポールワーク(2歩~10歩) 棒跳び	

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		

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	

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	ポールドリル ポップアップ スwing	体操 鉄棒	

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ポール走 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		