

強化部強化練習会

ブロック名 走高跳

令2年12月19日(土) ①短距離・跳躍・中距離強化練習会①

場所：県総合運動公園第2グラウンド

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	L字3歩跳躍 ホップ付き3歩跳躍 ホップ付き5歩跳躍 自由跳躍	走高跳ピット	走高跳一式
午後	踏切ドリル 内傾ドリル 補強	走高跳ピット	

令3年1月17日(日) 中・高合同練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	L字3歩跳躍 ホップ付き3歩跳躍 ホップ付き5歩跳躍 自由跳躍	走高跳ピット	走高跳一式
午後	踏切ドリル 内傾ドリル 補強	走高跳ピット	

令2年1月23日(木) ②強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	L字3歩跳躍 ホップ付き3歩跳躍 ホップ付き5歩跳躍 自由跳躍	走高跳ピット	走高跳一式
午後	踏切ドリル スプリントドリル 補強	走高跳ピット	

令3年2月27日(土) ③強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	L字3歩跳躍 ホップ付き3歩跳躍 ホップ付き5歩跳躍 自由跳躍	走高跳ピット	走高跳一式
午後	踏切ドリル スプリント・内傾ドリル 補強	走高跳ピット	