

強化部強化練習会

ブロック名 棒高跳

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	棒高跳びの練習無し		
午後	棒高跳びの練習無し		

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 9:00～ 10:30	ポールワーク各種 (トラック) ポールワーク各種 (ピット)	バックストレート側トラック 棒高跳ピット	棒高跳一式 各自ポール
午後 11:30～ 15:00	ボックス無し跳躍 単助走跳躍 200m×5本	棒高跳ピット	棒高跳一式 各自ポール ゴムバー

令3年1月23日(土) 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 9:00～ 10:30	ポールワーク 棒幅跳 ボックス無し跳躍	棒高跳ピット	棒高跳一式 各自ポール ゴムバー
午後 11:30～ 15:00	短助走跳躍 走高跳 ハードル走	棒高跳ピット	棒高跳一式 各自ポール ゴムバー ハードル

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	棒幅跳 ボックス無し跳躍 単助走跳躍	棒高跳ピット	棒高跳一式 各自ポール ゴムバー
午後	ポールワーク 走高跳 ハードル走	棒高跳ピット	棒高跳一式 各自ポール ゴムバー ハードル