

# 2021年度 尼崎市棒高跳練習会実施要項

<中学生・高校生・大学生>

- 1 主催 尼崎市陸上競技協会
- 2 趣 旨 競技人口が比較的少なく、専門の指導者がいない選手の練習環境をつくり、地域の中学生・高校生への棒高跳の普及ならびにレベルの向上を目指す。さらに、競技を通じて、学校や世代を越えた集団の中で交流を深め、人間的な成長を促すために、発達段階に応じた一貫指導を目指す。
- 3 内 容 ①棒高跳びにおける基本的動作の重要性の認識を目指す。  
②安全面に優れたマットを用いて恐怖感の排除に徹し、棒高跳び特有の高度な技術や空中感覚の習得を目指す。  
③試合期には、ゴムバーを用いての跳躍練習を中心に行い、高いパフォーマンス、記録向上を目指して練習に取り組ませる。
- 4 場 所 ベイコム競技場（尼崎市記念公園陸上競技場）
- 5 対 象 尼崎市内の中学、高校、大学に通う生徒を中心とする。
- 6 参加料 中学生 1,500円  
(保険料を含む) 大学生・高校生 2,000円
- 7 申込方法 所定の用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて申し込むこと。  
申し込み書（コピー可）と参加料を持参してください。  
※途中申込可。お気軽にご相談ください。
- 8 問い合わせ 〒660-0802 尼崎市長洲中通2丁目17番46号  
TEL(06)6488-5335 FAX(06)6488-5337  
尼崎小田高等学校 山本洋介 宛
- 9 指導者 那須 真由（籠谷）・山本 洋介（尼崎小田高等学校）  
吉田 朋也（園田中学校）・小林 義（尼崎双星高等学校）
- 10 内 容 【全員共通メニュー】\*初心者も含む。  
①2人組み基本動作(2パターン)  
②ポールワーク ぶら下がり、Jogぶら下がり  
③ピット練習<2歩・4歩・6歩・8歩・全助走>  
\*全助走においては選手の能力に応じて適切な歩数の指導。  
\*初心者においては、全助走のみ省く  
④振り上げ練習  
  
【経験者メニュー】\*試合経験のある選手対象  
①全助走でゴムバーをかけての跳躍練習  
②短く柔らかいポールを使用しての空中動作練習

## 11 実施日

| 回数   | 実施日         | 実施時間         |
|------|-------------|--------------|
| 第 1回 | 4月 13日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第 2回 | 4月 20日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第 3回 | 4月 27日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第 4回 | 5月 11日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第 5回 | 5月 18日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第 6回 | 5月 25日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第 7回 | 6月 1日 (火)   | 17::00~19:00 |
| 第 8回 | 6月 8日 (火)   | 17::00~19:00 |
| 第 9回 | 6月 15日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第10回 | 6月 22日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第11回 | 6月 29日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第12回 | 7月 13日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第13回 | 9月 7日 (火)   | 17::00~19:00 |
| 第14回 | 9月 14日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第15回 | 9月 21日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第16回 | 9月 28日 (水)  | 17::00~19:00 |
| 第17回 | 10月 5日 (火)  | 17::00~19:00 |
| 第18回 | 10月 12日 (火) | 17::00~19:00 |
| 第19回 | 10月 19日 (火) | 17::00~19:00 |
| 第20回 | 10月 26日 (火) | 17::00~19:00 |
| 第21回 | 予備日         | 17::00~19:00 |

\*4月13日(火)、5月11日(火)、6月8日(火)、7月20日(火)、8月14日(火)は記録会を行います。

- 12 実施時間      17:00      全体集合・ミーティング  
                      17:10      アップ→練習開始  
                      18:40      クーリングダウン 及び 片付け  
 18:50      全体集合      ミーティング

※17時までは競技場に入らないでください。

## 13 備 考

- ①競技場では中長距離の練習会を同時に行っています。バックストレートのみ使用し練習します。
- ②練習会中の負傷等については、応急処置はしますが、その後の処置についてはスポーツ傷害保険の定めるところとします。
- ③練習予定日を指導者の都合や天候によって中止・変更することがあります。また練習内容についても変更することがあります。

## 14 お願い

- ①積極的及び意欲的に自ら練習に参加し取り組むこと。
- ②練習には原則、各学校においてボールを準備し持参すること。
- ③指導者からの指示・指導をしっかりと聞くこと。
- ④練習の中での疑問や教えてほしい事は遠慮なく質問すること。
- ⑤参加者みんなで声を掛け合い、よい雰囲気をつくり上げること。
- ⑥体調不良の場合は無理をせず各校顧問に連絡し欠席してください。

