

## 2026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ための練習環境を作り、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。
  - ・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指導を目指す。
- 3 内容
- ・棒高跳における基本的動作の重要性の認識を目指す。
  - ・専用マットで、恐怖感の排除に徹し、棒高跳の技術や空中感覚の習得を目指す。
  - ・ゴムバーを用いての跳躍練習を中心に行い、パフォーマンス、記録向上を目指す。
- 4 場所 ベイコム陸上競技場
- 5 対象 **尼崎市内の中学、高校、大学、クラブチームに所属している生徒（クラブチームは中高生のみ）**
- 6 参加料
- |                |       |
|----------------|-------|
| 中学生            | 1500円 |
| (保険料込) 高校生・大学生 | 2000円 |
- 7 申込方法 下記、所定の用紙に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて申し込むこと。  
**中学生、高校生は保護者印を忘れずに押印すること。**  
**参加する一番最初の練習会で、用紙と参加料を持参すること。**  
**途中申込も可。ただし、参加料の減額等はありません。**

8 問い合わせ 〒661-0982 尼崎市食満1丁目1番1号

TEL 06-6491-0775

尼崎市立園田中学校 陸上競技部顧問 吉田朋也 宛

9 指導者 那須 真由 (KAGOTANI) 吉田 朋也 (園田中学校) 小林 義 (尼崎双星高校)

10 内容 【経験者メニュー】

- ①ぶら下がり、Jogぶら下がり
- ②ポールワーク (突っ込み、振上げ、倒立など)
- ③ピット練習<<2・4・6・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

【初心者メニュー】

- ①ぶら下がり、Jogぶら下がり (直走路にて)
- ②ぶら下がり、Jogぶら下がり (砂場にて)
- ③ポールワーク (突っ込み、棒幅跳)

※慣れてきたら、ピットに入り実際の跳躍に近づけていく

## 1 1 実施日

回数	実施日		実施時間			備考
	日	曜日	開始	～	終了	
第1回	4月8日	(水)	17:00	～	19:00	
第2回	4月15日	(水)	17:00	～	19:00	
第3回	4月22日	(水)	17:00	～	19:00	
第4回	5月13日	(水)	17:00	～	19:00	
第5回	5月20日	(水)	17:00	～	19:00	
第6回	5月27日	(水)	17:00	～	19:00	
第7回	6月3日	(水)	17:00	～	19:00	
第8回	6月10日	(水)	17:00	～	19:00	
第9回	6月17日	(水)	17:00	～	19:00	
第10回	6月24日	(水)	17:00	～	19:00	
第11回	7月1日	(水)	17:00	～	19:00	
第12回	7月8日	(水)	17:00	～	19:00	
第13回	7月15日	(水)	17:00	～	19:00	
第14回	8月12日	(水)	8:00	～	19:00	記録会①
第15回	8月24日	(月)	8:00	～	19:00	記録会②
第16回	9月2日	(水)	17:00	～	19:00	
第17回	9月9日	(水)	17:00	～	19:00	
第18回	9月16日	(水)	17:00	～	19:00	
第19回	9月30日	(水)	17:00	～	19:00	
第20回	10月7日	(水)	17:00	～	19:00	
第21回	10月14日	(水)	17:00	～	19:00	
第22回	10月21日	(水)	17:00	～	19:00	
第23回	10月28日	(水)	17:00	～	19:00	
第24回	11月7日	(土)	8:00	～	13:00	記録会③
第25回	3月17日	(水)	12:00	～	20:00	記録会④

## 1 2 実施時間

17:00 準備・集合・出欠確認・ミーティング

17:10 練習開始

18:50 片付け・C-down

19:00 集合・ミーティング・解散

※ 17時までは競技場に入らないでください。

※ 時間に余裕がある選手は、ストレッチや動きづくりを行う。

- ・練習会中の負傷・事故等については、応急処置は行いますが、その後の処置についてはスポーツ生涯保険の定めるところとする。
- ・予定日を天候や、各校の都合に合わせて、変更・中止することがあります。
- ・尼崎市内の選手から近畿・全国大会出場者が出るように積極的に取り組む。
- ・練習には、原則として各校で準備したポールを持参して使用する。
- ・指導者からの指示・指導だけでなく、自ら疑問をぶつける姿勢を持つ。
- ・選手同士で協力して、良い練習の雰囲気を選手たちで作る。
- ・体調不良や故障の場合は、無理をせずに顧問の先生に連絡をしてもらうこと。