

# 平成30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を行い、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 〒661-0983 尼崎市口田中 2-8-1  
尼崎双星高等学校 小林 義 宛  
(06)6491-7000 Fax(06)6491-7042
- 9.指導者 那須 眞由（園田学園女子大学） 小林 義（市立尼崎双星高校）
- 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、j o g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たの跳躍練習  
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10日(火)	17:00~19:00
第 2回	4月17日(火)	17:00~19:00
第 3回	4月24日(火)	17:00~19:00
第 4回	5月 1日(火)	17:00~19:00
第 5回	5月 8日(火)	17:00~19:00
第 6回	5月15日(火)	17:00~19:00
第 7回	5月22日(火)	17:00~19:00
第 8回	5月29日(火)	17:00~19:00
第 9回	6月 5日(火)	17:00~19:00
第10回	6月12日(火)	17:00~19:00
第11回	6月19日(火)	17:00~19:00
第12回	6月26日(火)	17:00~19:00
第13回	9月 4日(火)	17:00~19:00
第14回	9月11日(火)	17:00~19:00
第15回	9月18日(火)	17:00~19:00
第16回	9月25日(火)	17:00~19:00
第17回	10月 2日(火)	17:00~19:00
第18回	10月 9日(火)	17:00~19:00
第19回	10月16日(火)	17:00~19:00
第20回	10月23日(火)	17:00~19:00

## 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、よい雰囲気自分達で作りに上げること。
- 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。

平成30年度 練習会受講を申し込みます。  
※途中参加申込可。代金を添えて申してください

申込日 H30年 月 日

氏名		登録番号(陸連登記者のみ記入)			
学校名		学年		性別	男・女
住所	〒				
TEL	( )	—	生年月日	年 月 日	血液型
保護者氏名		印	緊急連絡先Tel		

領 収 書

H30年 月 日

中学校・高等学校・大学

様

金 圓也

但し、平成30年度 尼崎中学生・高校生・大学生練習会参加料として  
上記正に領収いたしました

尼崎市陸上競技協会  
会長 廣安 忠敏