

# 2024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、大学に通っている生徒
- 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 〒660-0802 尼崎市長洲中通2-17-46  
TEL 06-6488-5335 FAX 06-6488-5337  
県立尼崎小田高等学校 陸上競技部顧問 山本 洋介 宛
- 9 指導者 那須 真由(籠谷) 吉田 朋也(園田中学校)  
山本 洋介(尼崎小田高校)
- 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

## 11 実施日

回数	実施日	実施時間	備考
第1回	4/10(水)	17:00~19:00	
第2回	4/17(水)	17:00~19:00	
第3回	4/24(水)	16:00~21:00	記録会①
第4回	5/8(水)	16:00~21:00	記録会②
第5回	5/22(水)	17:00~19:00	
第6回	5/29(水)	17:00~19:00	
第7回	6/5(水)	17:00~19:00	
第8回	6/12(水)	16:00~21:00	記録会③
第9回	6/19(水)	17:00~19:00	
第10回	6/26(水)	17:00~19:00	
第11回	7/3(水)	17:00~19:00	
第12回	7/10(水)	17:00~19:00	
第13回	7/17(水)	17:00~19:00	
第14回	9/4(水)	17:00~19:00	
第15回	9/11(水)	17:00~19:00	
第16回	9/18(水)	17:00~19:00	
第17回	9/25(水)	17:00~19:00	
第18回	10/2(水)	16:00~21:00	記録会④
第19回	10/9(水)	17:00~19:00	
第20回	10/16(水)	17:00~19:00	
第21回	10/23(水)	17:00~19:00	
第22回	3/19(水)	16:00~21:00	記録会⑤

## 12 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
- 18:40 片付け・C-down
- 18:50 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。

## 13 備考

・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障害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。

## 14 その他

・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。