

2025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。
途中申込み可。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 FAX 06-6491-0774
尼崎市立園田学校 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

11 実施日

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

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生涯保険の定めるところとする。

14 その他

・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。