第３回冬季強化練習会練習メニュー
（混成）ブロック

第３回冬季強化練習会：１２月１７日（土）

【本日のブロックテーマ】
・コミュニケーションをしっかり取る（コーチ・選手同士）
・総合得点の向上に向けた課題種目の強化
　ハードル：スムーズなハードリングと重心移動、スピード強化
　走高跳：力強い踏切動作やスムーズなクリアランス
　砲丸投：重心移動と突き出し、グライド技術の習得

８：３０～　９：００　受付 ９：００～　開講式 ９：１０～　全体アップ（中長距離） ９：３０～　ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート（小学生）参加予定 ～１２：３０　ブロック毎に解散	
【練習内容】 ○９：３０～ ・自分が選択した種目の練習に参加し，得意な部分を伸ばしたり、苦手な部分を克服したりする。 ・選択種目数は，１種目。 ○１１：００～ 基礎体力トレーニング ・２００ｍ×３ ・体幹トレーニング ○１２：００ クールダウン ミーティング	【目的】 〇各自で種目を選択し、練習に参加する。 ・その際、ノート・メモをきちんと取り、ブロックミーティングの時に、他の選手と情報を共有できるようにする。 ○基礎体力アップを図る。 ・２００ｍはテンポ走で行う。 ※後半に減速しないように最後まで走りきる。 設定タイム　男子２８秒　女子３３秒
【持ち物・備考】 ・ノート　・筆記用具　・スパイク　・練習着など	