第５回冬季強化練習会練習メニュー
（混成）ブロック

第５回冬季強化練習会：令和５年２月１２日（日）

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。
① コミュニケーションをしっかり取る（コーチ・選手同士）
② 総合得点の向上に向けた課題種目の強化
③ 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
④ 走高跳：力強い踏切動作やスムーズなクリアランス
⑤ 砲丸投：重心移動と突き出し、グライド技術の習得

９：００～　９：３０	受付
９：３０～	開講式
９：４５～	全体アップ（跳躍）
１０：００～１２：００	ブロック別練習
１２：００～１３：００	昼食（ブロック毎に）
１３：００～１５：３０	ブロック別練習
１５：３０～	閉講式（終了後、解散）

【練習内容】

ＡＭ

○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種目を選択する。
（午後とは違うブロックを選ぶこと）

ＰＭ

○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種目を選択する。
（午前とは違うブロックを選ぶこと）

【目的】

○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。

※今回は、栃木県選手団との合同練習です。栃木県の選手との交流を深めながら、互いに刺激をもらいましょう。また、技術を高め合いましょう。

【持ち物・備考】
・ノート　・筆記用具　・スパイク　・練習着など