令和５年度特別強化選手選考会後練習メニュー
（走高跳）ブロック

令和５年度特別強化選手選考会：令和５年３月１８日（土）

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。　例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

①挨拶・返事・主体性 NO.1 ブロック
②他の選手に負けない、自分に負けない
③今までの練習会で学んだことを活かす

７：３０～　８：００	受付
８：００～　９：３０	選考会準備（スタッフ） ※選手アップ（メイン競技場・補助競技場使用可）
９：３０～	選考会開始
１１：３０～	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：００～	閉講式（１３：３０解散）

【練習内容】	【目的】
○フリー跳躍 高さを変えて行う。 （高さは選手が決める） 待っている選手はストレッチ、補強、撮影	・選考会の反省を活かして行う。 ・自分の跳躍の気になる部分をコーチと確認し、最終的な調整をする。
○補強（時間があれば） ・200mテンポ走 男：３４秒　女：３８秒 ・スタビいろいろ	・リズムよく行う。 ・強い体の育成。
○ブロックミーティング	・今までの強化練習会の振り返りを行う。 ・来年度に向けて気持ちを高める。

【持ち物・備考】