第４回特別強化練習会練習メニュー
（走幅跳）ブロック

第４回特別強化練習会：５月１４日（日）

【本日のブロックテーマ】
①総合技能の確認
②課題に応じた練習
③自分の体力の確認

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：５０～	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
～１３：３０	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
①ミーティング	☆練習会のねらいをつかむ
②フリーアップ ※時間は長めに設定し、実際の試合を想定して行う ※足あわせの時間も含める	☆トライアルに向けて体の準備をする
③全助走トライアル ※６本以内	☆総合技能の確認 ・トライアル終了後の跳躍練習に向けて課題を見つける ・試合と同じように臨む
④跳躍練習	☆課題に応じた練習 ・トライアルで感じた課題を中心に練習を行う ※それぞれの課題に応じた練習にする 例　助走が合わない→助走練習 高く跳べない→短～中助走跳躍 スムーズに踏み切れない→リズムジャンプ
⑤コントロールテスト ・MB 投げ（前後） ・立ち五段跳び ・加速走	☆自分の体力の確認 ・冬季練習時からの伸びを確認する
⑥ダウン＆ミーティング	☆一日の振り返りを行う

【持ち物・備考】
・スパイク　・水筒　・トライアルに適した服装