第３回特別強化練習会練習メニュー
（混成）ブロック

第３回特別強化練習会：５月４日（木）

【本日のブロックテーマ】
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

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
～１３：００	ブロック毎に解散

【練習内容】	【目的】
○９：５０～ ・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。 ○１２：３０ クールダウン ミーティング	・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。 ・他の選手の動きや技術をしっかり観察し、良いところやマネできるところを見つける。 ⇒自分の技術や練習に生かしていくことが重要 ・コーチの先生に一つ以上の質問をしてみる。 技術に関するポイント、春季トレーニングの方法など、疑問を解決していく

【持ち物・備考】
・ノート　・筆記用具　・スパイク　・練習着など