第５回特別強化練習会練習メニュー
（走幅跳）ブロック

第５回特別強化練習会：６月25日（日）

【本日のブロックテーマ】
①試合に向けたピーキング
②総合技能の確認

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：５０～	ブロック別練習スタート
～１３：００	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 ・大きな試合が近いので自分のコンディションと相談しながら行う
②ウォーミングアップ	☆自分のコンディションを確認する
③スプリントドリル	☆接地や軸の意識
④流し（120m）×２本	
⑤スパイク快調走（120m）×２本	☆③の動きを生かして気持ちよく走る
⑥ショートスプリント（30m）×３本	☆体のキレをだす
⑦リズムジャンプ＆跳躍練習	☆総合技能の確認 ・課題を持って短い時間で行う ・流れで跳ばず、一本一本集中して行う
⑧ダウン＆ミーティング	☆試合に向けたピーキングの仕方などを学ぶ ・疲れを残さないようにストレッチやケアを長めに

【持ち物・備考】
・スパイク　・水筒　・タオル