第１回冬季強化練習会練習メニュー
（　短距離　）ブロック

第１回冬季強化練習会：１１月１８日（土）

【本日のブロックテーマ】
①自分の課題・現状を知ろう
②今後の練習で目指すべき目標を定めよう
③強い選手・憧れられる選手とは・・・「人間性」について考えよう

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（投擲・混成ブロック）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：３０	解散完了

【練習内容】

○ブロックミーティング
・コーチ陣紹介
・今後の強化練習の見通しについて
・今日の練習について

○コントロールテスト（全６種目実施）
・瞬発系　①立ち幅跳び
　②３０ｍバウンディング
・パワー系　メディシンボール投げ
　③フロント投げ④バック投げ
・スプリント系　⑤１０ｍ＋１００ｍ加速走
・筋持久力系　⑥４０秒間走

【目的】

・記録測定を通じて、
① 現在の能力を把握する
② 練習の進捗状況を把握する
③ 今後の目標を定める
④ 自分の特性について知る

コントロールテストの種目については、事前に行い方を確認（Youtube 等で検索をすれば出てきます）したり、練習したりすることで、本来の力が発揮できるようにすることが望ましいです。

☆結果をまとめ、各種目と全体のランキング一覧を作成し、選手に示す
☆全国トップレベルの選手の記録も示す

・全体の中での自分の現状を把握することで、課題に気付くきっかけ作りとする。
・県内だけでなく、関東・全国に意識を向けられるようにする。

○スペシャルレクチャー
今回のテーマ【人間性】

・事前選手アンケートから出た【学びたいこと】から、実技以外の学びの場を設定することで、様々な視点からの選手育成を目指す。

□強化練習会解散後にやること
○Google フォームによる今日の練習の振り返り
・スペシャルレクチャー用のワークシートに入力用のＱＲコードを貼り付ける。

・インプットした知識を再確認できるようにする。
・選手自身でアウトプットすることにより、練習で得たスキルや能力を今後の練習につなげることを目指す。

【持ち物・備考】
・練習用具一式（シューズ・スパイク・タオル・飲み物等）・メモ帳・筆記用具