第１回冬季強化練習会練習メニュー
（　混成　）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どの種目も得点源にする！技術も体力も爆上げ大作戦！
②冬季強化練習会の内，２回程度記録会を実施する。
③体力底上げで，心身共にパワーアップする。
④苦手克服！

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】	**【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～ ・走練 男子　400m　女子　200m ・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】