# 第3回冬季強化練習会練習メニュー ( 混成 )ブロック

第3回冬季強化練習会:12月23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体力底上げで、心身共にパワーアップする。
- ③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<mark>(跳躍ブロック)</mark>

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】

 $\bigcirc 9:50\sim$ 

- ・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。
- ・事前に参加したい種目を決め、そのブロックの メニューを見ておく。

O12:30~

・走練(抜け出せそうなら)

## 200m

・クールダウン ミーティング

#### 【目的】

- ・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】

・参加したい種目のメニューをみて持参する。