第４回冬季強化練習会練習メニュー
（　混成　）ブロック

第４回冬季強化練習会：１月２７日（土）

【本日のブロックテーマ】
①苦手克服！
②どの種目も得点源に！
③技術も体力も爆上げ！

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（障害）
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】

○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。
・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。

○１２：３０～
・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。

・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】
参加したいブロックのメニューを確認する。