第6回冬季強化練習会練習メニュー

(障害) ブロック

第6回冬季強化練習会:2月24日(土)

【本日のブロックテーマ】

- ①トライアルの課題に合わせた練習を行う
- ②普段とは違う環境で競争する。

7:30~ 8:00 受

10:00~13:00(予定) 栃木県との合同トライアル

13:30~14:45 ブロック練習 (ブロックミーティング含む)

14:45~15:00閉講式15:30解散完了

【練習内容】

- ※午前中のトライアルの課題に合わせて課題を養生 テープで自分に貼る。
- \bigcirc W u p
- ハードルドリル
- 流し
 - ・120m*1 コーナーから
 - ・100m*1 ストレート
- ハードル練習5台×6列
- · A:男 (91.4cm 9.14m) B女 (76.2cm 8m)

クラウチングスタート(競争形式)

時間を見ながら本数は調整

- 補強
- ○ミーティング

【目的】

- ・栃木との合同練習の中で、自分と同じ課題の選手と 話したり、コーチからアドバイスをもらったりしや すくする。
- ・ハードルの基本動作の確認
- ・ハードルを跳ぶための体の準備
- ・メイン練習への準備
- ・アプローチの確認
- ・複数人で同時スタートする感覚づくり
- ・積極的に他県の選手と競争する
- ・トライアルの課題解決
- ハードル走につなげる体つくり
- ・肉体のスペックアップによりできる技術が増える ことを知る
- ・シーズンに向けた意識作り

【持ち物・備考】

- ・ユニフォーム
- ・しっかりとアップ計画を立てて準備をする。