第６回冬季強化練習会練習メニュー

（　走高跳　）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関東大会さながらの緊張感で競技しよう。
②自分のアップなど他人に流されない競技スタイルを確立しよう。
③トライアルの課題を修正しよう。

７：３０～　８：００	受付
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】	【目的】
8:00～9:30 各自アップ（足合わせも含む）	・試合を想定した各自のアップ
9:40　招集完了	
9:40～10:00 練習跳躍２本 男子：1m45・1m55・1m65・1m75 女子：1m25・1m35・1m45・1m55	
10:00～12:00 試技開始　男子：1m45（５㎝ずつアップ） 女子：1m25（５㎝ずつアップ）	・北関東トライアルの選抜 ・特別強化練習会の選抜 ・関東大会並みの緊張感を味わう。
12:30～13:20 昼食	・自分の課題や他の選手の参考にしたいところを書き留めておく。
13:30～13:40 みんなでジョグ２周 体操	・跳躍できるように、軽く体を温める。 ・県関係なくブロックをチームととらえ、残りの練習を協力して取り組めるようにする。
13:50～14:30 課題解決跳躍	・トライアルをしての課題を解決するように跳躍練習を行う。 ・高さには拘らず、改善したい局面や技術をはっきりさせてから、練習に取り組む。 ・コーチに自分から関わったり、お願いしたりする。
14:30～14:40 ブロックミーティング 茨城の先生・栃木の先生	
14:45～15:00 閉講式	
15:00～ 茨城メンバーでお片付け	・キャプテンを中心に効率よく片付ける。
15:30　解散	

【持ち物・備考】
・ユニフォーム　・筆記用具　・下敷きになるもの（バインダーなど）