第６回冬季強化練習会練習メニュー

（　走幅跳　）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自分の課題を改善する
②他県の選手と交流する

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】
AM ☆合同トライアル ※試合と同じアップを行う	 ☆自分の現状と課題を知る →トライアルでの反省や自己分析を昼食時に行い、PM の練習につなげる。課題をテープに書き、ウエアに貼り付けておく。
PM ①ウォーミングアップ ②跳躍練習 ※午前中のトライアルで出た課題に焦点を当てて練習する ※必要であれば反対側のピットも使用可 ③補強 ④ミーティング＆ダウン	 ☆体を温める ☆自分の課題を改善する ・自分の課題を自己分析し、コーチに伝え、その部分を中心にアドバイスをもらう ☆基礎体力の向上 ☆振り返り

【持ち物・備考】
トライアルに適した服装（ユニフォームなど）、練習用具、水筒、筆記用具、メモがとれるもの等