第５回冬季強化練習会練習メニュー
（　混成　）ブロック

第５回冬季強化練習会：２月１０日（土）

【本日のブロックテーマ】
①苦手種目強化！苦手種目のほうが伸び率が高い！
②自分学校に持って帰って、自分でできる練習やポイントを見つける。

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

〇９：３０～
・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。

〇１２：３０～
・走練（抜け出せそうなら）200m
・クールダウン ミーティング

〇各ブロックで解散。
しっかりと話を聞いて自分のものにしよう！

【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。

・コーチ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。

・技術のポイントや練習を理解して、自分の学校でもできるように！！！

【持ち物・備考】
参加するブロックのメニューを見て準備する。