第６回冬季強化練習会練習メニュー

（　混成　）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トライアルで出た課題を解決する！
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。

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】

○１３：３０～

・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。

○１４：２０～

・走練（抜け出せそうなら）
200m

・クールダウン ミーティング

○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。

・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】