# 第７回冬季強化練習会練習メニュー
# （　短距離　）ブロック

第７回冬季強化練習会：３月１６日（土）

【本日のブロックテーマ】
①冬季練習の成果を実感できるようにしよう
②今後の課題を見つけよう
③最後まで、元気に・素直に取り組む姿勢をもとう

| | |
|---|---|
| ８：３０～　９：００ | 受付 |
| ９：００～　９：１５ | 開講式 |
| ９：１５～　９：３０ | 全体アップ（短距離） |
| ９：３０～１３：００ | ブロック練習（ブロックミーティング含む） |
| １３：００～１３：１５ | 閉講式 |
| １３：３０ | 解散完了 |

| 【練習内容】 | 【目的・ポイント】 |
|---|---|
| ○コントロールテスト（全３種目実施）<br>・瞬発系　①３０ｍバウンディング<br>・パワー系　②メディシンボール投げフロント投げ<br>・筋持久力系　③４０秒間走<br><br>今回のコントロールテストは、前回行った６種目は実施せず、上記３種目に限定しての実施とする。 | ・１１月に測定したコントロールテストの結果と比べることによって、冬季練からの成長を実感できるようにする。<br><br>・前回の結果を把握した上で今回のコントロールテストに臨むことで、具体的な目標値を設定して各種目に臨んだり、今後の課題が見つけられるようにする。 |
| ☆目標値を明確にするために、第２回強化練習会で配布・記入したコントロールテスト振り返りシートを事前に確認・持参する。 | |
| ○ランメニュー<br>ステージアップ３０秒間走×４本<br><br>３０秒間で到達する距離を設定し、時間内に到達できるようにする。<br>本数を重ねるごとに設定距離を伸ばしていく。<br>設定距離は、毎回自分で選択できるようにする。<br><br>・設定距離の例）<br>１８０ｍ→１９０ｍ→２００ｍ→２１０ｍ<br>２００ｍ→２０５ｍ→２１０ｍ→２１５ｍ | ・スピード持続力、スピードコントロール、フォームコントロールの向上を目指す。<br>・１本目は、比較的余裕をもって走れる距離を設定する。 |
| ○スペシャルレクチャー<br>今回のテーマ【コンディショニング】 | ・事前選手アンケートから出た【学びたいこと】から、実技以外の学びの場を設定することで、様々な視点からの選手育成を目指す。 |
| □強化練習会解散後にやること<br>○Ｇｏｏｇｌｅフォームによる今日の練習の振り返り<br>・スペシャルレクチャー用のワークシートに入力用のＱＲコードを貼り付ける。 | ・インプットした知識を再確認できるようにする。<br>・選手自身でアウトプットすることにより、練習で得たスキルや能力を今後の練習につなげることを目指す。 |

【持ち物・備考】
・練習用具一式（シューズ・スパイク・タオル・飲み物等）　・メモ帳　・筆記用具
・ロングＴシャツ、ロングタイツ（持っている人は）

☆第２回強化練習会時に配付したコントロールテスト振り返りシート