

第1回特別強化練習会練習メニュー (混成) ブロック

第1回特別強化練習会：4月21日(日)

【本日のブロックテーマ】

- ① 苦手強化！苦手種目のほうが伸びしろ大！
- ② 試合で使えるテクニックをみつけよう！

8:30～	9:00	受付
9:00～	9:15	開講式
9:15～	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】

○ 9:15～

- ・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。

○ 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

【目的】

- ・ 各自で種目を選択し、練習に参加する。その際、ノート・メモをきちんと取り、ブロックミーティングの時に、他の選手と情報を共有できるようにする。
- ・ 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。
⇒自分の技術や練習に生かしていくことが重要
- ・ 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。

【持ち物・備考】