

第2回特別強化練習会練習メニュー (混成) ブロック

第2回特別強化練習会：5月12日(日)

【本日のブロックテーマ】

①試合で意識したいポイントを見つける！

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】

○9:50～

- ・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(各ブロックで)

【目的】

- ・各自で種目を選択し、練習に参加する。その際、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、試合期の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】

参加したいブロックの持ち物