

# 6月24日(土)混成ブロック 練習メニュー

【強化指定選手】(男子5名, 女子5名; 計10名)

男子: 伊藤 睦樹 (A 米山・2), 及川 彪我 (B 南方・2)

氏家 颯 (B 築館・1), 佐々木孝太郎 (B 南方・1), 大久保聖流 (B 岩切・1)

女子: 千葉 紗奈 (B 佐沼・2), 関本 春花 (B 東華・2), 小山田美桜奈 (B 広瀬・2), 二瓶はる (B 根白石・2)

畠山 葵 (C⇒Bへ 高砂・1)

## (1) 本日のねらい

- 現状確認
- 通信陸上の戦略(目標の明確化)と県大会・東北大会・全国大会までの過ごし方
- 今後の流れ

## (2) 本日の流れ

【24日(土)】

※8時00分 尾形 集合 (A ミーティング)

※8時30分 強化スタッフ集合

8:45 集合・受付(ゲート4付近)

9:00 ミーティング

9:10 各自アップ

9:50 各自練習(内容は顧問の先生と要相談)

※ おまかせの場合, ハードルの1台目, 高跳びの助走確認が中心になります

※ 他ブロックと合同練習もあり得ます

12:00 ダウン・アイシング・ミーティング

12:30 現地解散

## (3) メニュー方針・・・基本的に個別対応

## (4) 持ち物(※タイツなど練習しやすい格好になれるように)

- 各自練習用具(スパイク, ロンタイ, 手袋, ネックウォーマーなど)
- 健康保険証または写し
- 水分
- 筆記用具
- 練習日誌(学校あるいは各自のもの)
- 参加承諾書および誓約書
- メディシンボールまたはダイナマックス(2kg; 男女共通)
- 参加費(500円)
- マスク(必要な場合)

※暑さ対策

※汗対策

※雨対策

## (5) 本日の記録

選手名	MB前	MB後	突き出し	階段昇降 30秒	10+30	10+50	60mH	5+250m
伊藤 (米山 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
及川 (南方 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
氏家 (築館 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐々木 (南方 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
大久保 (岩切 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
千葉 (佐沼 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
関本 (東華 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
小山田 (広瀬 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
二瓶 (根白石 2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
畠山 (高砂 1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒

## (6) 次回の連絡

- ①強化練習会 令和 4年 11月 26日 (土) ひとめぼれスタジアム
- ②強化練習会 令和 4年 12月 17日 (土) ひとめぼれスタジアム
- ③強化練習会 令和 5年 1月 14日 (土) ~ 1月 15日 (日) ひとめぼれスタジアム
- ④強化練習会 令和 5年 2月 18日 (土) ~ 2月 19日 (日) ひとめぼれスタジアム
- ⑤強化記録会 令和 5年 3月 18日 (土) ~ 3月 19日 (日) ひとめぼれスタジアム (東北6県合宿)
- ⑥強化記録会 令和 5年 5月 5日 (金) @仙台市陸上競技場
- ⑦強化練習会 (通信陸上前) 令和 5年 6月 24日 (土) @ひとめぼれスタジアムサブトラ
- ⑧強化練習会 (東北大会・全国大会出場者) 令和 5年 7月 27日 (木) ~ 28日 (金) @ひとめぼれスタジアムサブトラ

←次回ここ

※東北大会@岩手県 (8月8日 (火) ~ 10日 (木))

※全国大会@愛媛県 (8月22日 (火) ~ 25日 (金))

### 【問い合わせ先】

尾形 隆寛 (人来田中学校 旗立分教室)

本人携帯 090-9635-4522

※練習日誌などのFAX送信は、022-245-0565 (人来田中学校 旗立分教室) にお願しま