

12月2日(土)~3日(日)混成ブロック 練習メニュー

(1) 本日のねらい

- 現状の自分の立ち位置の把握(目標と記録の比較)
- 宿泊時や県外遠征の意義, 心構え
→東北大会(宮城県)や全国大会(福井県)に向けて
- ケア能力の向上, 栄養摂取能力の向上

- ★各県(各選手) 持ち込み道具
・メディボ2kg or ダイナマックス2kg

(2) 本日の流れ

【2日(土)】

- 12:45 ブロック全体ミーティング(6県合同 @サブトラバックストレート 6~8レーン)
- 13:00 全体でW-up(詳細は当日;高跳びの要素を含んだアップ) ※他県の混成選手がいるかないかで、メニュー変更あり
- 13:30 走高跳(~14:35)
- 14:40 ハードル走(~15:45) ※女子 1段下げ 12.5-7.4 ※男子 1段下げ 13.3-8.5
- 15:50 300+200+100(当日の天候次第で変更あり)
- 16:00 ダウン
- 16:15 練習後ミーティング(各県の先生方から)
- 16:30 現地解散
- 17:00 入浴
- 18:00 夕食
- 19:00 宿泊者ミーティング(栄養・ケア)
- 22:00 就寝

混成競技の試合は、1日では終わりません。

『2日(土)が大会1日目, 3日(日)が大会2日目』

という高い意識で参加すること。またどのような気温(暑い・暖かい・肌寒い・寒すぎる)や天候(サブトラに屋根は無い)になっても大丈夫な準備をしておくこと。

東北大会(宮城県)

全国大会(福井県)

【3日(日)】

- 6:00 起床
- 6:30 朝練習(天気・気温・疲労状況を鑑みて, 指示します)
- 7:00 朝食
- 8:30 宿舎から競技場移動
- 8:45 集合・受付
- 8:55 ブロックミーティング(6県合同 @サブトラバックストレート 6~8レーン)
- 9:00 全体でW-up(メディシン or ダイナマックス投げは入れる)
- 10:00 ハードルドリル
- 10:40 坂ダッシュ
- 11:30 ダウン
- 11:50 ミーティング(各県の先生方から)
- 12:30 閉講式 ※他の種目の利用状況で多少の前後やメニュー変更がある場合があります。

(3) メニュー方針

- ★ハードル・・・切り返し, 抜き足意識
- ★走高跳・・・雪でマットを出せていない県が多いと思うのでたくさん跳ぶ予定
- ★砲丸投・・・メディシンボールで投げ込み
- ★200/400m・・・走り込み(トラック or 坂)

(4) 持ち物(※ロング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(2kg; 男女共通)
 - 参加費
 - マスク(各自)
- ※提出物; ①参加費, ②参加承諾書および誓約書, ③日誌(書いている生徒)

【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)をお願いします。