

# 12月16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4名；計9名）

男子：氏家 颯（A 築館・2）、佐藤真吾（B 増田・2）、佐々木孝太郎（B 南方・2）、

大久保政宗（B 七北田・2）、清水理琉（C 将監・1）

女子：畠山 葵（A 高砂・2）、富久尾和香（B 南光台・2）、大谷真瑚（B 寺岡・2）、井上夏穂（B 中山・2）

## （1）本日のねらい

- |                           |          |
|---------------------------|----------|
| ●来シーズン目標の決定               | ●冬季練習の意義 |
| ●各種目のドリル②→学校で繰り返し行えるようにする | ●栄養指導②   |

## （2）本日の流れ

※8時00分 ブロック長会議（尾形）

※8時30分 強化スタッフ集合

### ～陸上教室から参加する場合～

8:50までに「ひとめぼれスタジアム サブトラック」に集合

9:00～ 受付（～9:30まで）

9:30～ 開講式

9:45 各ブロック練習

11:45 練習終了（急いで昼食）

12:00 解散（午前みの生徒）

12:45 午後の強化練習会の受付

### ～午後から参加する場合～

※12時15分 Aブロック長会議（尾形）

※8時30分 強化スタッフ集合

12:30 室内走路（雨天走路）集合

12:45 受付開始

13:00 開講式

（講話；ヤマダ電機 安部孝駿；あべ たかとし；岡山県出身；400mH 東京オリンピック代表；引退済）

13:30 混成ブロックミーティング

13:40 練習開始

#### ●コントロールテスト

・ボール投げ

・階段上り下り（30秒）

・加速走 10+30m, 10+100m（2人ずつ）

または 5+250m（5m 加速区間, 250mTT 区間, 2人同時）

14:15 走高跳

15:15 ハードル

16:00 300m

16:15 ダウン

16:30 ミーティング

16:45 解散

※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・・・けがの状況・体調面を考慮して強度を調整します

(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)

(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+100	60mH	5+250m
氏家(築館2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐藤(増田2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐々木(南方2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
大久保(七北田2)								
清水(将監1)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
畠山(高砂2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
富久尾(南光台2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
大谷(寺岡2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
井上(中山2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒

(6)次回の連絡

※練習会は、すべて「ひとめぼれスタジアム」になります。

- ①強化練習会 ~~令和5年11月11日(土)~~ ~~ひとめぼれスタジアム~~
- ②東北6県合宿 ~~令和5年12月2日(土)~3日(日)~~ ~~ひとめぼれスタジアム~~
- ③強化練習会 ~~令和5年12月16日(土)~~ ~~ひとめぼれスタジアム~~
- ④強化練習会 令和6年 1月13日(土)~ 1月14日(日) ひとめぼれスタジアム
- ⑤強化練習会 令和6年 2月23日(土)~ 2月24日(日) ひとめぼれスタジアム
- ⑥東北6県合宿 令和6年 3月23日(土)~ 3月24日(月) ひとめぼれスタジアム
- ⑦強化記録会 令和6年 5月上旬(場所未定)
- ⑧強化練習会 令和6年 5月末(場所未定)
- ⑨強化練習会 令和6年 6月末(通信陸上前)
- ⑩強化練習会 令和6年 7月末(県大会後;東北大会・全国大会出場者)

←次回ここ

【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。