

6月22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・3), 佐藤真吾(B 増田・3), 佐々木孝太郎(B 南方・3),

大久保政宗(B 七北田・3), 清水理琉(C 将監・2)

女子: 畠山 葵(A 高砂・3), 富久尾和香(B 南光台・3), 大谷真瑚(B 寺岡・3), 井上夏穂(B 中山・3)

(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

【22日(土)】

※12時30分 強化スタッフ集合

12:45 集合・受付@器具庫

※大和町総合運動公園

〒981-3624 宮城県黒川郡大和町宮床松倉92 TEL(022)346-2178)

13:15 ミーティング

13:30 各自アップ

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

15:10 ダウン・アイシング・ミーティング

15:30 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(800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+100	60mH	5+250m
氏家(築館3)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐藤(増田3)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
佐々木(南方3)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
大久保(七北田3)								
清水(将監2)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
畠山(高砂3)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
富久尾(南光台3)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
大谷(寺岡3)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒
井上(中山3)	m	m	m	回	秒	秒	秒	秒

(6) 次回の連絡

- 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(金)・2月24日(土) 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(日) 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26日(金)～27日(土) ←次回ここ

全国・東北大会出場者合宿・練習会(@ 弘進ゴムアスリートパーク仙台 ; 宿泊なし; 全員通い予定)

※東北大会@宮城県(8月8日(木)～10日(土))

※全国大会@福井県(8月17日(土)～20日(火))

【問い合わせ先】

尾形 隆寛(仙台市立錦ヶ丘中学校) 本人携帯 090-9635-4522

※練習日誌などのFAX送信は、022-391-6867(仙台市立錦ヶ丘中学校)をお願いします。