

11月9日（土）混成ブロック練習計画

1 練習のねらい

- (1) 強化選手としての自覚を持つ，目標や目的の共有→全国・東北大会で活躍できる選手の育成
- (2) 現状確認→冬期練習へ向けての個々の課題の確認
- (3) 混成競技の特徴を踏まえた練習方法の工夫→第1種目のハードルの強化

2 日程及び内容

- 12：45 選手受付
- 13：00 全体開講式 及び W-up
- 13：30 ブロックミーティング
 - ・強化スタッフ紹介
 - ・選手自己紹介
 - ・強化事業の意義，強化選手の心構え
 - ・他
- 13：45 C-test
 - MB-F, MB-B, MB-突き出し, 階段昇降, 10+30, 10+100
- 14：45 ハードル練習
 - ドリル, インターバル間を短くした3台走, 5台走
 - ※個々のハードル走チェック, インターバル間も確認しつつ設定
- 15：30 流し等のRun C-down
 - ※当日の時間などを考慮して決定
- 15：45 ブロックミーティング 解散

3 準備物

生徒

- 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）
- 強化練習会参加承諾書（両面）

※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）

※雨天時，外で活動できるウェアの工夫と準備を

4 参加生徒

男 渡邊（寺岡2） 永浦（南方2） 渡部（錦ヶ丘2） 高橋（六郷2） 清水（将監2）

女 釜谷（白石東1） 齋藤（青陵2） 高橋（増田1） 前田（中山1） 屋敷（錦ヶ丘1）

※今回は強化指定選手のみ