

1月18日(土), 19日(日)

混成ブロック練習計画

1 練習のねらい

- (1) ハードル, 走高跳, 砲丸投の量的練習
- (2) 長期・短期目標の共有
⇒個人目標の確認・修正と選手・指導者間の共有
- (3) セルフケアの習得

2 日程及び内容(会場・器具等の兼ね合いで変更する場合があります)

～18日～	～19日～
12:40 選手受付	8:45 選手集合
13:00 開講式	9:00 練習開始
13:15 全体 W-up	W-up TBT 等,
13:30 ブロックミーティング ※練習日誌等回収	短時間で筋温 UP メニュー
13:45 1月 C-test MB-F, MB-B, 階段昇降, 10+30	9:20 HJ (HJ ブロックとの兼ね合いで変 更の可能性あり) サークル走, スネイク走での 軸の作り方
14:45 ハードル練習 ドリル, 3台走, 5台走 1台目のアプローチ	短助走からの跳躍
15:45 Run 女子250m 男子300m ×2	10:00 投擲練習 メデイシンボール突出し (@芝スタンド・傾斜を利用して)
16:00 セルフケア講習	11:00 走り込み 300m+200m+100m (int10minRest)
16:30 ミーティング 解散	11:40 ブロックミーティング
	12:00 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 参加承諾書および誓約書
 - メデイシンボール(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, ③日誌 ④個人目標
- ※雨天時, 外で活動できるウェアの工夫と準備を