

2月15日(土), 2月16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・短期目標の確認と修正
⇒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	宿泊者⇒起床から移動までについては実施要 項を参照のこと
13:00 開講式	8:30 (通い) 選手集合
13:15 全体 W-up	※用器具設置等のお手伝いを
13:30 ブロックミーティング	※各自 W-up
13:45 2月 C-test	9:00 練習開始
MB-F, MB-B, 階段昇降, 10+30	W-up 短時間で筋温 UP メニュー
14:45 ハードル練習	9:20 HJ (HJ ブロックとの兼ね合いで変 更の可能性あり)
ドリル, 3台走, 5台走等	短助走からの跳躍
16:00 HJ or Run	全助走からの跳躍
HJ 使用できそうなときは, 跳躍練習を	10:20 投擲練習
もしくは	メディシンボール突出し
Run ロングスプリント中心に	(@芝スタンド・傾斜を利用して)
16:30ころ ミーティング	11:30 Run
宿泊場所移動 or 解散	300m+200m+100m
※宿泊者は16:00 or 16:30発のバス	(int walk つなぎ)
乗車(指示します)	12:00 ブロックミーティング
宿泊選手⇒宿泊所での活動については, 実施要項	12:15 解散
参照のこと	

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 参加費
メディシンボール(2kg;男女共通) マスク(各自)
- ※提出物: ①参加費, ②参加承諾書, ③日誌, ④個人目標(修正が必要だった選手)
- ※雨天時, 外で活動できるウェアの工夫と準備を