

3月22日(土), 23日(日)
六県合宿 混成ブロック練習計画

1 練習のねらい

- (1) 現状把握(記録・動き・技術)
- (2) 宿泊が必要な大会参加のシミュレーション
- (3) 年度末のホーム練習について

2 日程及び内容(会場・用具・天候等の兼ね合いで変更する場合があります)

～22日(土)～

8:45 選手集合・受付(雨天走路)

9:30 合同練習

10:00 ブロック練習(宮城県)

・ミーティング

・W-up(TBT等or各自)

・C-test(MBフロント, バック, 突出し, 階段昇降, 10+30, 10+50)

・ハードルドリル

11:30 昼食・休憩

12:45 開講式(雨天走路)

13:00 6県合同練習

・ミーティング(各県自己紹介等)

・練習予定の確認

13:10 W-up

13:30 HJ練習(HJブロック本練習始まる前まで)

・短助走での跳躍 ・フリー跳躍(背面跳躍できるできないでグループ分け)

14:30 ハードル練習

・ハードルドリル

・3台走⇒5台走(男女とも規格の1段下げ IV 男8.5程度 女7.5程度)

・1台目の入り(男13.5, 女12.8)

・60mH スタートティングブロックセット 競い合いながら

16:00 ・男子300m×3 (int100mwalkつなぎ)

・女子250m×3 (int150mwalkつなぎ)

・C-down

16:20 ブロックミーティング 解散(帰宅or宿舎16:45移動開始)

※宿泊選手に関してはバス移動から夜の動きについて別紙要項を確認のこと

～23日(日)～

※宿泊選手に関しては別紙要項にて、朝の動きを確認すること

8:45 競技場集合

9:00 ブロックミーティング W-u p (T B T等)

9:30 HJ 練習 (HJ ブロック本練習の前まで)

※内容としては前日練習と同じ

10:30 メディシンボール投げ込み

※芝スタンド使用

11:30 走り込み

300+200+100 (int100mwalk つなぎ) C-down

12:00 ミーティング

12:30 (予定) 閉講式(雨天走路)

解散

両日とも 天候や他ブロックの練習内容により変更になる場合があります。

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

※雨天時, 外で活動できるウェアの工夫と準備を