

2月14日（土）、2月15日（日）
混成ブロック練習計画

I 練習のねらい

- (1) ハードル、走高跳、砲丸投の量的練習
- (2) 走高跳のクリアランス動作の習得
- (3) 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

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	8：40ころ 選手集合
13：00 開講式	※用器具設置等のお手伝いを
13：15 全体 W-up	※各自 W-up
13：30 ブロックミーティング	9：00 練習開始
13：45 2月 C-test	HJ (HJ ブロックとの兼ね合いで変
MB-F、MB-B、階段昇降、 10+30	更の可能性あり)
14：45 ハードル練習 ドリル、3台走、5台走等	ボックスを使用した その場クリアランス
16：00 HJ or Run HJ 使用できそうなときは、 跳躍練習を もしくは Run ロングスプリント中心に	10：20 投擲練習 メディシンボール突き出し
16：30ころ ミーティング 解散 (目標修正のための個別ミーティング)	11：30 Run 男300m 女250m
	12：00 ブロックミーティング (目標修正のための個別ミーティング)
	12：15 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 参加費
 メディシンボール（2kg；男女共通） マスク（各自） 補食（必要な人）
※提出物；①参加費、②参加承諾書、③日誌、④1月の練習会で配布された個人目標用紙
※雨天時、外で活動できるウェアの工夫。