

2月14日(土)、2月15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) 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～ 12:40 選手受付 13:00 開講式 13:15 全体 W-up 13:30 ブロックミーティング 13:45 2月 C-test MB-F、MB-B、階段昇降、 10+30 14:45 ハードル練習 ドリル、3台走、5台走等 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 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)	～19日～ 8:40ころ 選手集合 ※用器具設置等のお手伝いを ※各自 W-up 9:00 練習開始 HJ (HJ ブロックとの兼ね合いで変 更の可能性あり) ボックスを使用した その場クリアランス 10:20 投擲練習 メディシンボール突き出し 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。