

3月20日（金・祝），21日（土）

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) それぞれの課題に応じた、四つの種目の技術向上
- (3) 年度末の学校ホーム練習の確認
- (4) 宿泊が必要な大会参加のシミュレーション

2 日程及び内容

- (1) 1日目午前（宮城チーム単独実施）

9：00	生徒受付
9：30	宮城県選手団練習開始 ミーティング W-up（アイスブレイク、ハードルドリル、メディシン補強など） C-test（MB フロント，バック，突出し，階段昇降，10+30，10+50） ハードル練習
11：30	午前練習終了（必要に応じて目標設定に関する個人ミーティング）

- (2) 1日目午後 および 2日目午前（各自の課題に応じて単独種目練習に参加）

20日午後	
12：45	開講式
13：00	練習開始
16：30	練習終了
16：45	解散

21日午前	
9：00	練習開始
12：00	練習終了
	※日誌等受け取ってから解散

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）

※提出物：①参加費，②参加承諾書，③日誌 ④目標設定用紙（2月末提出の選手）