

2024.01.20(SAT)

CHIBA
Jr.Athletic Club

C-jac 2024

第3回 CHIBA ジュニア強化練習会

王座奪還 2024

<1日の流れ>

- 8:30 スタッフ集合・ミーティング
- 9:00 開門・準備
- 9:20 開講式
- 9:30 全体アップ（心と身体を動かす）
- 10:00 ブロック別練習開始（午前）
- 12:10 ブロック別練習終了・昼食・休憩
- 13:10 トランスファー別練習開始（午後）
- 15:20 ブロック別練習終了
- 15:30 片付け完了
- 15:45 開講式
- 16:00 開門・解散
- 16:15 スタッフ・ミーティング

< 開講式 >

司会：石毛先生

- ① 強化副委員長の話（高嶋先生）
- ② キャプテン又はブロック長の話
- ③ 諸連絡（島田康先生）

< 開講式 >

司会：石毛先生

- ① 練習会を振り返り（選手代表：ブロック長）
- ② 強化スタッフの話（強化スタッフ）
- ③ 諸連絡（島田康先生）

強化普及プロジェクト

挑戦者たち Challengers

○今回練習会は、午前は種目別練習を行い、午後の練習は、トランスファープロジェクトタイムとして、普段やっている種目とは別の種目を選択してチャレンジしてみよう！

毎年、トランスファーして新しい自分の可能性を広げ、活躍する選手はたくさんいます。強化スタッフや顧問の先生方・コーチと相談しても構いません！！

※基本的にトランスファータイムとします。短距離と長距離は実施しない。400mブロックを増設する。その他は、テクニカル種目へ分散します。ただし、円盤投と棒高跳の選手は、トランスファーしなくてもよい。

ためらわず挑戦を！～みんなで陸上競技を楽しもう～

< その他 >

- 昼食等は、各自で持参してください。（寒さ対策なども忘れずに！）
- その週の練習会の流れ等は、毎週火曜～水曜にはHPへアップしていきます。
- 悪天候等により練習会を変更・中止する場合は、専門部メールとC-jacにて連絡します。
- 強化指定選手以外の学校の生徒が参加する場合は、必ず顧問が引率して参加することとします。
- 怪我や事故があった場合、日本スポーツ振興センターの保証の対象になります。

<参加条件>

・この練習会は、誰でも参加可能です！！

強化指定選手以外の選手が参加する場合は、顧問の先生方の引率が必要になります。ただし、事前に参加申し込み等はありません。半日参加・1日参加どちらでも可能です。

<その他>

- ・車やバスでの送迎の乗降は、すべて時計台から右折し、競技場正面で行ってください。
- ・駐車場は、すべてスポーツセンター奥の駐車場を利用してください。
- ・選手等の出入口は、第4ゲートのみとします。
- ・保護者の観戦は、第4ゲートから入り、メインスタンド及び芝生スタンドを開放します。

<第2回の参加状況>

	Sprint	LDR	Hurdle	HJ	PV	LJ	SP/DT	MC	TOTAL
MEN	114	49	14	22	7	28	21	2	257
WOMEN	76	52	20	24	4	26	19	2	223
TOTAL	190名	101名	34名	46名	11名	54名	40名	4名	480名

※参加校の顧問の先生方やクラブのコーチ方など、第2回の練習会時に意欲的に参加していただきありがとうございました。第②回の練習会も、みんなで盛り上げていきたいと考えております。お力添え宜しくお願いします。

第2回練習会の様子



○連絡：第4回練習会（1月27日(土)）午後は、来シーズンへの挑戦として、

「三段跳」にチャレンジしてみよう！新しい自分の可能性を広げ、活躍する選手はたくさんいます。強制ではありません。各自の判断や顧問・コーチと相談して。

三段跳に挑戦！

TOP OF JAPAN!!