

2024.02.23(FRI)

CHIBA
Jr.Athletic Club

C-jac 2024

第7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 ブロック別練習開始（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（小林先生）
- 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

- 練習会も、残り3回になっていきました。シーズン・インへ向けて、スキルのポイントを一度整理して、現状を把握し、仕上げに向けて取り組んでいきましょう。
- 日頃の練習環境の問題から、棒高跳と円盤投の種目の練習時間を確保する関係上、開講式後、2種目については、種目練習へ移動する。
- 400mブロックは、午後実施します。

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。

◎今回の練習会は、天候が心配されます。中止や午前のみ実施などが予想

されます。中止の場合には、前日までにHPや顧問の先生へ連絡メールな

どで配信します。各自、確認してください。

<第6回の参加状況>

	Sprint	LDR	Hurdle	HJ	PV	LJ	SP/DT	MC	TOTAL
MEN	140	80	25	20	5	25	25	5	325
WOMEN	90	50	35	30	10	30	25	10	280
TOTAL	230名	130名	60名	50名	15名	55名	50名	15名	605名

※参加校の顧問の先生方やクラブのコーチ方など、第6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7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ひします。

第6回練習会の様子



c-jac Instagram

TOP OF JAPAN!!