

平成 29 年度第 1 回千葉県ジュニア強化練習会

1月13日(土)

地元開催千葉関東完全制覇！

岡山全中総合二連覇！

Jr. オリンピック男女リレー優勝！

～ “魅せる” が溢れるチーム千葉～

目的

☆チーム作り

励まし合う、競い合う、高め合う（学校、ブロックを超えた人間関係）
→ どんな場面でも自分の力を出し切れる精神力

☆技術向上

自分から高めようとする探究心
→ どんな相手にも負けない高い技術力

☆体力強化

技術を高めるための弱点強化
→ どんな環境でも落ちないパフォーマンス力

2018年は、関東大会が地元開催になります。千葉の力がどの種目も発揮できるよう、この冬で心も体も鍛えていきましょう！

流れ

8:30	～	コーチミーティング
9:00		集合・開門
9:00	～ 9:10	準備
		・準備を最後まで行う。集合時間までは、集合をしない。 ・もし時間が余っていたら、トイレやストレッチをする。
		顧問の先生方への挨拶
		・コーチの皆さん、お集まりください。
9:10	～	整列
		・ブロック別男女各2列、点呼含む。
9:15	～	開講式 司会（鍵本先生）
		①舟橋委員長の話
		②キャプテンの話（男子：鳥谷くん、女子：南さん）
9:25	～	全体アップ（ジョグ、体操） → ブロック別集合
9:35	～ 12:30	ブロック別練習
12:40	～ 12:50	閉講式 司会（鍵本先生）
		①キャプテンの話（男子：鳥谷くん、女子：南さん）
	～ 13:00	解散

その他の連絡事項

・練習会の実施は前日の夕方までに判断します。(15~17時に判断 → HP または Facebook にアップ)

・午前と午後にわけた練習の場合、安全面確保のため、どちらも参加するということは絶対にやめてください。

今後の予定

1月13日(土)	第1回	強化指定選手のみ	
1月20日(土)	第2回	AM:長距離・ハードル・PV	PM:短距離・フィールド
1月27日(土)	第3回	AM:短距離・フィールド	PM:長距離・ハードル・PV
2月11日(土)	第4回	強化指定選手のみ	
2月17日(土)	第5回	強化指定選手のみ	
2月24日(土)	第6回	AM:長距離・ハードル・PV	PM:短距離・フィールド
3月 3日(土)	第7回	AM:短距離・フィールド	PM:長距離・ハードル・PV
3月10日(土)	第8回	強化指定選手のみ	
3月24日(土)		千葉・神奈川・東京 合同練習会	