

# 平成 29 年度第 3 回千葉県ジュニア強化練習会

1月27日(土) in 天台

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

## 流れ

### 開始・終了時間の変更

8:30	～		コーチミーティング
9:00			集合・開門
9:00	～	9:10	準備
9:10	～		整列 ブロック別男女各4列、点呼含む。
9:15	～		開講式
9:25	～	11:45	ブロック別練習1 …終わり次第片付け
12:00	～		閉講式
<hr/>			
12:15	～	12:45	昼食(午前練のブロックは昼食なども含め、12:40までに競技場を出る)
12:45	～	12:55	準備
12:55	～		整列 ブロック別男女各4列、点呼含む。
13:00	～		開講式
13:10	～	15:30	ブロック別練習2 …終わり次第片付け
15:45	～		閉講式
	～	16:00	解散

### ブロック練習1 (午前)

- ・男女100m
- ・男女200m
- ・男子400m
- ・男子800m
- ・男女HJ
- ・男女LJ
- ・男女SP
- ・男女PV

### ブロック練習2 (午後)

- ・女子800m
- ・男女1500m
- ・男子3000m
- ・男女ハードル
- ・男女PV

400m・800mブロックの変更  
今回の練習会に限り、男子  
400mは短距離、男女800mは  
短距離か長距離を選んで練習。

男女PVは  
1日練習に変更

## 備考

- ・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)
- ・午前と午後に分かれた練習会は、安全確保のため、必ず午前か午後のどちらかに参加をお願いします。

## 今後の予定

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	