

平成 29 年度第 4 回千葉県ジュニア強化練習会

2月11日（日）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

※ 変更 ※

・ 棒高跳ブロックの練習は、スタッフ不在のためありません。

・ 1日練習になります。お弁当など忘れないようにしてください。

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
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	～	12：00	午前練習
12：00	～	13：00	昼食
13：00	～	15：15	午後練習 終わり次第片付け
15：30	～	15：40	閉講式
	～	16：00	解散

※ 連絡 ※

・ 防犯のため、更衣室の窓は開けない。

・ 前回、更衣室に砂がたくさん落ちていた。（おそらく幅や芝生の砂）なので、きれいに使うように。

・ 棒高跳ブロックがないので、もし来ていたら今日は他の種目で練習する。

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。
- ・ 強化指定選手のための練習の日は、1日練習に変更します。上記のタイムテーブルをよく読み、お弁当など忘れ物がないようにしてください。

今後の予定

2月17日（土）	第5回	強化指定選手のみ（スタッフの生徒は参加）
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（スタッフの生徒は参加）
3月24日（土）		千葉・神奈川・東京 合同練習会