

平成 29 年度第 7 回千葉県ジュニア強化練習会

3月3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

※ 変更 ※

- ・ 400、800ブロックは、コーチが不在のため、自分が練習したいブロックで練習をしてください。
- ・ 砲丸ブロックは、午後にコーチが不在のため、帰宅、または他のブロックで練習をしてください。

流れ

短距離・400・800・ハードル・フィールド(天台)

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
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

長距離ブロック(昭和の森)

8:30	コーチ集合
9:30	生徒集合
15:30	練習終了・解散

※ 生徒は、早く来すぎないこと。

生徒への連絡

- ・ 防犯のため、更衣室の窓は開けない。
- ・ 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。

生徒への連絡

- ・ 休日で一般の人も多い(特に午前中)ので、練習時は十分気をつけて走る。ゴミを持ち帰る。

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。

今後の予定

- 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可)
- 3月24日(土) 千葉・神奈川・東京 合同練習会