

# 全国制覇

2019.3.2.SAT

CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS

## 平成30年度第8回千葉県ジュニア強化練習会

CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS CHIBA Jr. ATHLETICS

～2019年、全国を制するのは千葉だ！～

### 《目的》

- ◇ **前に踏み出す力** 自ら考え、選択し、行動できる。課題発見力 計画力  
(地元関東は良い成績でも、場所が変わった全国では力を発揮することができなかった)
- ◇ **考え抜く力** マネでは無く、意識が高い。創造力  
(強い選手・学校のマネができて、練習の意味や目的を理解していない選手が多かった)
- ◇ **チームで働く力** 目標実現に向けて協力する。チーム力  
(シーズン中の怪我が多く、SNSの使い方にも問題があった)

### 《流れ》

8:45	～		コーチミーティング
9:00			集合・開門
9:00	～	9:10	準備
9:15	～		整列 ブロック別男女各4列, 点呼
9:20	～		開講式
9:30	～		全体アップ (JOG、体操)
9:40	～	12:00	ブロック別練習 前半
12:00	～	13:00	お昼休憩
13:00	～	15:00	ブロック別練習 後半
15:00	～		片付け → 整列 (学校別)
15:20	～	15:30	閉講式
		16:00	解散

### 《練習計画》

1	1月5日(土)	基礎体力 基本技術の習得	<b>一般的準備期</b> 技術を高めるための基礎体力作り
2	12日(土)	基礎体力 基本技術の習得	
3	19日(土)	基礎体力 基本技術の習得	
4	26日(土)	基礎体力 基本技術の習得	
5	2月10日(日)	基礎体力 基本技術の定着	<b>専門的準備期</b> 技術の習得・定着・向上
6	16日(土)	基礎体力 基本技術の定着	
7	23日(土)	基礎体力 基本技術の定着	
8	3月2日(土)	基礎体力 基本技術の発展	<b>試合準備期</b> 冬季練習の総仕上げ
9	9日(土)	基礎体力 基本技術の発展	

### 《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)