

# 2023 千葉県ジュニア強化練習会

陸上王国千葉県と呼ばれるだけに、千葉県を突破するだけでも難しいとされます。来年度の、関東大会・全国大会に向けて、選手が活躍できるように合宿や練習会を通してサポートを中心に行っております。来年度は、「王座奪還」を目指して、練習会では『笑顔と活気あふれる千葉らしさ』と『新たな取り組み・工夫』を凝らしながら、「さすが千葉！」と思わせるような練習会にしていきたいです。そして選手達の大事な青春の1ページに、確かに刻まれるシーズンにできたらと思います。

## 目標 **王座奪還** ～新たな1ページを～

～福井全国総合優勝！東京関東完全制覇！U16男女リレーアベック優勝！～

**具体策** ★ 「心・技・体」という、競技力の土台を大きく成長させられるような指導

★ 目標を達成できるチームづくりとココでしかできない練習

★ 生徒が持ち帰って復習・継続できるようなメニューの工夫

★ 理解を深められるような指導

### <練習会日程>

- |    |            |            |          |
|----|------------|------------|----------|
| 1. | 1月 6日 (土)  | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |
| 2. | 1月13日 (土)  | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |
| 3. | 1月20日 (土)  | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |
| 4. | 1月27日 (土)  | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |
| 5. | 2月10日 (土)  | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |
| 6. | 2月17日 (土)  | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |
| 7. | 2月23日 (祝金) | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |
| 8. | 3月 2日 (土)  | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |
| 9. | 3月 9日 (土)  | 9:00～16:00 | 1日ブロック練習 |

● 参加者は、県強化指定選手+誰でも参加可能

● 選手は、各自弁当等持参

### <時程>

- |       |                 |       |                |
|-------|-----------------|-------|----------------|
| 8:30  | スタッフ集合・ミーティング   | 9:00  | 開門・準備          |
| 9:20  | 開講式             | 9:30  | ブロック別練習開始 (午前) |
| 12:00 | ブロック別練習終了・昼食・休憩 | 13:00 | ブロック別練習開始 (午後) |
| 15:10 | ブロック別練習終了       | 15:25 | 片付け完了          |
| 15:30 | 閉講式             | 16:00 | 閉門・ミーティング・解散   |

### <練習内容>

● ブロック練習中心 (9回の練習中で、シーズンへ向けて各ブロックで段階的内容)

### <その他>

- 昼食等は、各自で持参してください。
- その週の練習会の流れ等は、毎週火曜～水曜にはHPへアップしていきます。
- 悪天候等により練習会を変更・中止する場合は、一斉メールとC-jacにて連絡します。
- 強化指定選手以外の学校の生徒が参加する場合は、必ず顧問が引率して参加することになります。
- 怪我や事故があった場合、日本スポーツ振興センターの保証の対象になります。

### 強化普及プロジェクト2023

#### <趣旨>

- ① 王座奪還へ向けて頑丈な土台の基礎固めと、初心者からトップ選手までカテゴリーに合わせた指導をする。
- ② 強化コーチだけでなく、千葉県全体の先生方でタッグを組んで指導をする。参加校の顧問の先生方にも、一緒に指導に当たってもらう。(相互指導)
- ③ 指導者においては、1人の考えだけでなく、ベテランから若手まで、多くの考えを引き出ししながら、よりいいものを伝えられる環境づくり。