

# 2025 ちば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 陸上王国千葉県～みんなで「やるしかねえ」～ ～山口全国総合優勝！山梨関東完全制覇！U16等の活躍～

**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わかりやすい指導

<強くなるために、練習で大切にしてきたこと>

①集団づくり、②人間関係づくり、③前向きな声！、④機敏な行動！、⑤何事にも全力！

### <練習会日程>

- 1月10日（土） 9：00～16：00 1日ブロック練習
- 1月17日（土） 9：00～16：00 1日ブロック練習
- 1月24日（土） 9：00～16：00 1日ブロック練習
- 1月31日（土） 9：00～16：00 1日ブロック練習
- 2月15日（日） 9：00～16：00 1日ブロック練習
- 2月21日（土） 9：00～16：00 1日ブロック練習
- 2月28日（祝金） 9：00～16：00 1日ブロック練習

- 参加者は、県強化指定選手 + α
- 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（7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 >

- スタッフの参加状況を別紙の出欠表を確認してください。
- 練習会の開催連絡は、毎週火曜又は水曜に、C-JAC 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、顧問宛一斉メールとC-JAC HP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します。

### 強化普及プロジェクト2025

#### <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。
- 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。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ながら、よりいいものを伝えられる環境づくり。