

# 平成 29 年度第 2 回千葉県ジュニア強化練習会

1月20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!

～ “みせる” 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

ブロック練習 1 (午前)	ブロック練習 2 (午後)
・女子 800m	・男女 100m
・男女 1500m	・男女 200m
・男子 3000m	・男子 400m
・男女ハードル	・男子 800m
・男女 PV	・男女 HJ
	・男女 LJ
	・男女 SP

## 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 司会(石毛)
	①海老原先生の話
	②ハードルキャプテンの話(男子:白井くん、女子:塚本さん)
9:25 ~ 11:30	ブロック別練習1 …終わり次第片付け
11:45 ~ 12:00	閉講式 司会(石毛)
	①ハードルキャプテンの話(男子:白井くん、女子:塚本さん)
<hr/>	
12:00 ~ 13:00	昼食
13:00 ~ 13:10	準備
13:10 ~	整列 ブロック別男女各4列、点呼含む。
13:15 ~	開講式 司会(石毛)
	①海老原先生の話
	②短距離キャプテンの話(男子:鳥谷くん、女子:越川さん)
13:30 ~ 15:30	ブロック別練習2 …終わり次第片付け
15:45 ~	閉講式 司会(石毛)
	①短距離キャプテンの話(男子:鳥谷くん、女子:越川さん)
~ 16:00	解散

## 第1回（強化指定選手のみ）の参加人数

	短距離	400・800	長距離	ハードル	棒高跳	走高跳	走幅跳	砲丸投	合計
男	23	5	5	5	6	6	18	4	72
女	28	2	10	4	7	7	14	7	79
									151

## 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

1月27日（土）	第3回	AM：短距離・フィールド	PM：長距離・ハードル・PV
2月11日（土）	第4回	強化指定選手のみ	
2月17日（土）	第5回	強化指定選手のみ	
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	
3月24日（土）	千葉・神奈川・東京 合同練習会		