

（午前）

1. 普及練習会参加（場合により強化選手は抜き出し指導有り）

（午後）

2. 開校式 13:30～

3. ブロックミーティング 14:00～14:30（30分間）
〔練習環境把握、練習消化状況把握、目標・課題設定、練習内容の確認〕

4. ブロック別練習 14:00～16:30（150分）

（1）アップ（30分間、14:00～14:30）

（2）コントロールテストI（60分間、14:30～15:30）

①立ち幅跳び（J系、P系）

②立ち5段跳び（J系、P系）

③加速走10m＋30m、10＋50m、30m＋30m、10m＋100m（S系）

④短～中助走跳びだし練習（跳躍局面の課題確認）（15:30～16:30）

（4）ダウン（15分間、16:30～16:45）

5. ブロックミーティング 16:45～17:00（15分間）

h29 12. 18 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(低温)

				12月18日											
名前	学校	年	記録	SD100 (-0.5)		10+30	10+50	立ち幅跳び		立ち5段跳び		ホッピング			
				タイム	歩数	タイム	タイム	①	②	①	②	右①	右②	左①	左②
			6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2)	11"92	—	3"06	5"27	2m25	2m25	12m20	11m80	12m30	12m70	11m40	11m00
			6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3)	11"94	—	3"02	5"28	2m60	2m50	13m10	13m10	13m40	13m60	12m78	13m32
			6m04 (+0.7)	13"43	—	3"32	5"68	2m30	2m35	12m10	11m70	11m00		10m80	11m20
			5m95 (+0.5)	12"12	—	3"14	5"42	2m40	2m20	12m55	12m50	12m30	12m10	11m40	11m60
			4m96 (+0.6)	13"78	—	3"54	6"19	2m00	2m08	10m80	10m78	10m55	10m37	9m92	10m60
			4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4)	14"48	—	3"65	6"44	2m00	2m10	11m03	11m12	10m80	11m10	10m82	11m14
			4m72 (+0.8)	13"35	—	3"83	6"86	1m89	1m92	10m23	9m96	9m14	9m40	9m70	9m44
			4m54 (±0.0)	15"20	—	3"66	6"40	1m87	1m98	—	—	—	—	9m24	9m73
			5m50	12"50	—	3"25	5"49	2m50	2m40	12m30	12m60	11m10	12m10	10m40	11m10
			5m44	12"42	—	3"28	5"70	2m30	2m40	11m20	11m40	11m10	11m80	10m48	11m10