

1 日目（午後）

1 スタッフミーティング 12:30～13:30

①内容：冬季練習の消化状況の確認、本日の練習内容、目標設定確認

2 選手ミーティング 13:30～13:45

(1) 内容：練習状況の確認（担当コーチからの報告、練習日誌等）

3 本練習（午後） 13:45～16:30

(1) アップ（～14:00、30分）

※走り幅跳びの動きを取り入れたメニュー

(2) WS120m×2～4本（～14:15、15分）

(3) 加速走測定（10m＋30m、10m＋50m、SD100m）（～14:45、30分）

(4) 立ち五段跳び練習および測定（バウンディング、ホッピング）（～15:15、30分）

(5) 跳躍ドリル I・II＋短助走（～16:15、60分）

(6) ダウン（～16:30、15分）

2 日目（午前）

1 スタッフミーティング 9:00～9:15

※この間選手は室内走路に跳躍ピット2セット作成

2 選手ミーティング 9:15～9:30

1 本練習（午前） 9:30～12:00

(1) アップ（9:30～10:00、30分）

(2) 主練習（10:00～12:00、120分）

①跳躍ドリル I・II（10:00～10:45、45分）

②跳躍練習（短助走～中助走）（10:45～12:00、75分）

(3) ダウン（12:00～12:15、15分）

(4) 後片付け（12:15～12:30、15分）

(5) 昼食及び休憩時間（～13:30、60分）

2 日目（午後）

1 本練習（午後） 13:30～15:30

(1) アップ（13:30～14:00、30分）

(2) 主練習（14:00～15:00、60分）

①助走練習（スタートドリル・マークの置き方等も含む）

(3) ダウン（12:00～12:15、15分）

(4) 後片付け（12:15～12:30、15分）

(5) ミーティング 12:30～13:00、30分）

h30 1. 20 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温: 5℃)

| 1月20日 (立ち幅跳び・立ち5段跳び・ホッピングはノースパイクで実施) | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|----|---|-----------------------------|--------------|----|-------|-------|-------|------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 名前 | 学校 | 年 | 記録 | SD100 (±0.0) | | 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 |
| | | 2 | 6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2) | 12"33 | - | 3"20 | 5"59 | 2m20 | 2m10 | 12m10 | 11m90 | 12m50 | 12m50 | 11m70 | 11m60 |
| | | 2 | 6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3) | 12"00 | - | 3"13 | 5"46 | 2m00 | 2m35 | 12m75 | 12m90 | 13m30 | 13m30 | 12m40 | 12m80 |
| | | 2 | 6m04 (+0.7) | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 5m95 (+0.5) | 12"05 | - | 3"17 | 5"44 | 2m30 | 2m30 | 12m80 | 13m10 | 13m00 | 13m00 | 12m50 | 12m50 |
| | | 2 | 4m96 (+0.6) | 13"68 | - | 3"55 | 6"20 | 1m75 | 1m89 | 10m90 | 11m00 | 10m70 | 10m70 | 10m50 | 10m70 |
| | | 2 | 4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4) | 14"73 | - | 3"81 | 6"59 | 1m90 | 1m95 | 10m80 | 11m10 | 11m10 | 11m10 | 11m00 | 11m20 |
| | | 1 | 4m72 (+0.8) | 14"40 | - | 3"69 | 6"52 | 1m80 | 1m83 | 10m00 | 10m40 | 9m50 | 9m50 | 9m70 | 9m60 |
| | | 1 | 4m54 (±0.0) | 14"50 | - | 3"72 | 6"74 | 1m85 | 1m85 | 10m20 | 10m30 | 10m00 | 10m00 | 9m80 | 10m10 |
| | | 2 | 5m50 (+1.7) | 12"34 | - | 3"20 | 5"50 | 2m40 | 2m40 | 12m80 | 13m00 | 13m20 | 13m20 | 12m40 | 12m35 |
| | | 2 | 5m44 (+0.2) | 12"34 | - | 3"22 | 5"67 | 2m05 | 2m05 | 10m90 | 10m90 | 12m30 | 12m30 | 10m40 | 11m50 |

h30 1.21 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温: 4℃)

| | | | | 1月21日 (立ち5段跳び・ホッピングをスパイクで実施) | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|-----------------------------|------------------------------|----|-------|-------|-------|---|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 名前 | 学校 | 年 | 記録 | SD100 (±0.0) | | 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 |
| | | 2 | 6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2) | - | - | - | - | - | - | 12m80 | 12m90 | 12m65 | 13m00 | 11m85 | 11m70 |
| | | 2 | 6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3) | - | - | - | - | - | - | 13m10 | 13m00 | 12m60 | 13m05 | 12m00 | 12m20 |
| | | 2 | 6m04 (+0.7) | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | 5m95 (+0.5) | - | - | - | - | - | - | 12m80 | 12m70 | 12m35 | 12m35 | 11m95 | 11m75 |
| | | 2 | 4m96 (+0.6) | - | - | - | - | - | - | 11m20 | 11m10 | 11m10 | 10m98 | 10m62 | 10m78 |
| | | 2 | 4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4) | - | - | - | - | - | - | 11m40 | 11m40 | 11m21 | 11m34 | 11m30 | 11m52 |
| | | 1 | 4m72 (+0.8) | - | - | - | - | - | - | 10m70 | 1m90 | 9m35 | 9m92 | 9m87 | 9m91 |
| | | 1 | 4m54 (±0.0) | - | - | - | - | - | - | 10m70 | 10m40 | 9m20 | 9m40 | 9m84 | 9m80 |
| | | 2 | 5m50 (+1.7) | - | - | - | - | - | - | 13m00 | 13m05 | 13m05 | 12m80 | 12m10 | 12m55 |
| | | 2 | 5m44 (+0.2) | - | - | - | - | - | - | 11m20 | 11m20 | 11m20 | 11m20 | 10m23 | 10m40 |

h30 1. 21 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温: 4℃)

| | | | | 1月21日 | | | | | | | | | | |
|----|----|---|-----------------------------|-------------------|------|------|------|------|------|--------|---|---|---|---|
| 名前 | 学校 | 年 | 記録 | (9~10歩助走計測結果・実測値) | | | | | | | | | | |
| | | | | ① | ② | ③ | ④ | ⑤ | ⑥ | 全助走期待値 | | | | |
| | | 2 | 6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2) | 5m30 | 4m87 | 5m21 | 5m17 | 5m25 | 5m11 | 5m89 | - | - | - | - |
| | | 2 | 6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3) | 5m40 | 5m24 | 5m39 | 5m34 | 5m36 | 5m25 | 6m00 | - | - | - | - |
| | | 2 | 6m04 (+0.7) | | | | | | | - | | | | |
| | | 2 | 5m95 (+0.5) | 5m35 | 5m04 | 4m98 | 5m08 | 5m02 | 5m09 | 5m94 | - | - | - | - |
| | | 2 | 4m96 (+0.6) | 4m12 | 4m29 | 4m25 | 4m20 | 4m20 | 4m23 | 4m77 | - | - | - | - |
| | | 2 | 4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4) | 4m45 | 4m50 | 4m40 | 4m25 | 4m39 | 4m40 | 5m00 | - | - | - | - |
| | | 1 | 4m72 (+0.8) | | | | | | | - | - | - | - | |
| | | 1 | 4m54 (±0.0) | 3m89 | 3m90 | 3m76 | 3m89 | 3m95 | 3m95 | 4m39 | - | - | - | - |
| | | 2 | 5m50 (+1.7) | 4m97 | 4m95 | 5m10 | 4m94 | 5m15 | 5m09 | 5m72 | - | - | - | - |
| | | 2 | 5m44 (+0.2) | 4m90 | 4m74 | 4m90 | 4m72 | 4m80 | 4m55 | 5m44 | - | - | - | - |