

## 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	-	-	-	-