

3月17日～18日（土～日）第3回強化練習会（東北6県合宿）メニュー詳細

3月17日（土）

- 9:00～ ※宮城県及び到着県のみドリル等
- 10:30～ 全体ミーティング
- 10:40～ ブロックミーティング
- 11:00～ 練習開始
 - ・アップ
 - ・コントロールテスト
 - 加速走 10+30m、10+50m、SD100m ×各1本
 - 立ち幅跳び、立ち五段跳び、立ちホッピング ×各2本
- 12:15～ 昼食・休憩・日誌の記入
- 13:00～ 東北6県合宿開講式
- 13:30～ 午後練習開始
 - ・アップ
 - ・助走練習（助走の安定性を図る練習・歩数と距離の確認）
 - ・中助走～跳躍（9～10歩）
 - 注：中助走は計測あり。
 - 注：ビデオ撮影を行う。
- 16:00～ ブロックミーティング
 - 以降資料 P61～62 を参照すること。

3月18日（日）

- ※～9:15 室内砂場の準備。
- 9:20～ ブロックミーティング
- 9:30～ 練習開始
 - ・アップ（スタートドリルの復習をしながら）
 - ・助走練習（助走の安定性を図る練習・歩数と距離の確認）
 - ・中助走～跳躍（13～14歩）、全助走～跳躍
 - 注：中助走・全助走は計測あり。
 - 注：ビデオ撮影を行う。
- 12:45～ 閉講式
- 13:10～ 昼食・日誌の記入
- 13:30～ 宮城県ブロックミーティング、個別ミーティング
 - （4～5月の参加競技会及び種目確認、5月強化記録会の参加種目確認）
 - （今後の練習会等について）
- 14:00頃 解散予定

h30 3. 17 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温:7℃)【宮城県選手】

				(立ち幅跳び・立ち5段跳び・ホッピングはスパイクで実施)											
名前	学校	年	記録	SD100 (+1.0)		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)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		2	6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3)	11"50	—	3"10	5"23	—	—	13m80	13m53	14m00	14m10	13m10	13m45
		2	6m04 (+0.7)	12"76	—	3"41	5"81	—	—	12m60	12m30	11m90	12m00	12m20	12m80
		2	5m95 (+0.5)	11"74	—	3"09	5"41	—	—	13m00	13m05	12m70	12m60	12m45	12m35
		2	4m96 (+0.6)	13"40	—	3"71	6"20	—	—	11m25	11m12	11m04	10m83	10m82	10m92
		2	4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4)	14"12	—	3"97	6"60	—	—	11m13	10m90	11m00	10m80	10m66	10m91
		1	4m72 (+0.8)	14"25	—	3"82	6"44	—	—	10m21	9m92	10m39	10m17	10m28	10m25
		1	4m54 (±0.0)	14"45	—	3"86	6"54	—	—	10m38	10m43	9m66	9m74	9m48	9m63
		2	5m50 (+1.7)	11"94	—	3"30	5"44	—	—	12m91	13m13	12m65	12m40	12m55	12m50
		2	5m44 (+0.2)	12"17	—	3"29	5"55	—	—	11m60	11m40	11m70	11m55	10m40	10m80
		2	5m29 (+0.3)		—	3"55	5"88	—	—	11m73	12m10	12m40	12m40	12m45	12m50

h30 3. 17~18 記録 (ひとめぼれスタジアム宮城)(最高気温:7℃)(18日は14℃)【宮城県選手】

名前	学校	年	記録	中助走記録											
				(9~10歩助走計測結果・実測値) 17日・室内							(13~14歩助走計測結果・実測値) 18日・外				
				①	②	③	④	⑤	⑥	期待値	①	②	③	期待値	
		2	6m08 (+0.9) 11"62 (-1.2)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		2	6m18 (±0.0) 12"11 (-0.3)	5m50	5m72	5m67	5m70	5m62	5m66	6m34	5m74	5m88	5m86	5m73	6m19
		2	6m04 (+0.7)	5m40	5m46	5m48	—	—	—	6m09	5m39	5m50	4m87	—	5m79
		2	5m95 (+0.5)	5m05	5m40	5m38	5m44	—	—	6m04	5m82	5m61	5m55	5m55	6m13
		2	4m96 (+0.6)	4m30	4m42	4m40	4m47	4m60	4m49	5m11	4m75	4m80	4m80	4m76	5m05
		2	4m81 (-1.2) 14"08 (+0.4)	4m45	4m43	4m50	4m48	4m59	4m60	5m11	4m80	4m80	4m72	4m70	5m05
		1	4m72 (+0.8)	4m16	4m18	4m15	4m14	4m18	4m15	4m64	4m55	4m46	4m45	4m43	4m79
		1	4m54 (±0.0)	3m96	3m80	3m90	3m94	4m11	3m97	4m57	—	—	—	—	—
		2	5m50 (+1.7)	5m26	5m25	5m32	5m23	5m26	5m35	5m94	5m58	5m66	5m60	5m47	5m96
		2	5m44 (+0.2)	5m07	5m10	4m85	—	—	—	5m67	5m09	4m93	—	—	5m36
		2	5m29 (+0.3)	4m96	5m13	5m24	5m35	—	—	5m94	5m28	5m08	—	—	5m56

