

日時	時間	練習メニュー	ポイント	
1月14日	13:30	○ブロックミーティング	○前回のコントロールテスト数値と比較し、現状の体力を知る。課題については引き続き冬季トレーニングにおいて重点的にトレーニングしていく。 ※特に冬季トレーニング期間はバウンディング、ホッピングの数値を上げていきたい。	
	13:45	○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります		
	14:20	1. コントロールテスト		①加速走 10+30m×2, 10+50m×2
				②立ち5段跳び×2, 立ちホッピング左右×2 (事前練習あり)
				2. 跳躍コントロールテスト
				①中助走跳躍(9～10歩)【計測あり】×3
	②中助走跳躍(13～14歩)【計測あり】×3			
16:15	○ブロックミーティング			
16:30	○練習終了			

～メモ～

日時	時間	練習メニュー	ポイント
1月15日	9:45	○ブロックミーティング	
	10:00	○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります ☆課題解決練習【全体練習または個別】	
	10:40	●着地の練習（砂場にて その場～短助走）	→シーテッドスタイルを意識。足の裏を進行方向に向ける。
	11:00	●空中動作の練習（ピットにて フレキハードル使用×5台）	→上方向に跳ぶ意識。踏み切り時に、しっかりと体を締めて「ブロック」する。その後、脱力。
	11:20	●踏切ドリル系 ①2歩のりこみドリル（最後は砂場に着地） パターン①男子4m間隔×9区間、女子3m間隔×9区間 パターン②男子4m-4m-4m-4.25m-4.25m-4.25m-4.5m-4.5m-4.5m 女子3.25m-3.25m-3.25m-3.5m-3.5m-3.5m-4m-4m-4m ②シザース走（4歩）（最後は砂場に着地） ・女子7.5m～9mで調整 ・男子8.5m～10mで調整	→水平方向+斜め前方向への意識。しっかり乗り込んでいく。 →2歩よりもより「走る」ことを意識。
	12:10	●中助走跳躍(9歩～10歩)	→ラスト10mのタイムを測定する。しっかり「走る」助走を意識。
	12:40	●走練習 200m×3（設定タイム：自己ベスト×1.15）間5分	→8割のタイム設定。テンポ走。リズムを大切に、大きく走る。
	13:15	○ブロックミーティング	
	13:30	○解散	

～メモ～
