

日時	時間	練習メニュー	ポイント
11月3日	10:00	○ブロックミーティング	・「弾む」感覚をつかむ
	10:05	○全体アップ	・バウンディング、ホッピングの接地は
	10:30	動き作り	「足裏全体」
		①リバウンドジャンプ	・着地は「足が着いた場所にお尻を滑り
		②バウンディング、ホッピング	込ませる」
			・踏切は「乗り込む」
10:50	跳躍練習	・冬期に学校で行える練習方法を知る	
	①着地練習		
	②踏切ドリル (2歩のりこみ 最後は砂場に着地)		
	4.25m間隔×9区間, 3.5m間隔×9区間		
	→どちらかを選択して行う		
11:50	○練習終了→ダウン		
12:00	○ミーティング		

～メモ～
