

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12/2 AM	9:00	○ブロックミーティング	○着地動作の基礎を身に付ける →着地時は、足裏を進行方向に向けるように →かかとが着いたところにお尻を滑り込ませる  ○踏み切り技術の向上（2歩） →踏切脚への「のりこみ」を意識する（かかとかから接地）  ○「走る」踏み切りを意識（4歩） →2歩よりもより「走る」ことを意識。2歩同様、乗り込んだ後の空中での「タメ」を大切にしたい
	9:15	○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	
	10:10	●着地の練習（砂場にて ①その場 ②立幅跳 ③1歩）	
		●踏切ドリル系 ①2歩のりこみドリル（最後は砂場に着地）※アップシューズ ・男子4m間隔×6区間、女子3m間隔×6区間 ・男子4m-4m-4.25m-4.25m-4.5m-4.5m 女子3m-3m-3.25m-3.25m-3.5m-3.5m	
		②4歩のりこみドリル(最後は砂場に着地) ※アップシューズ ・女子7.5m～9mで調整 ・男子8.5m～10mで調整	
11:15	○ブロックミーティング		
11:30	○練習終了		

～メモ～

---



---



---



---

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月2日 PM	13:00	○ブロックミーティング	○コントロールテストの数値から現状の体力を知る。課題については3月（～4月）のシーズン前のトレーニングにおいて重点を置いてトレーニングしていく。 ※10+30, 10+50, バウンディング、ホッピングは、シーズン中もトレーニングの中で定期的に計測していきたい。  →シーテッドスタイルを意識。足の裏を進行方向に向ける。 →水平方向+斜め前方向への意識。1歩前でしっかりと押して、乗り込んでいく。乗り込んだ後の空中での「タメ」を大切にしたい。  →2歩よりもより「走る」ことを意識。2歩同様、乗り込んだ後の空中での「タメ」を大切にしたい。
	13:15	○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	
	14:00	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. ☆課題解決練習【全体練習】 ●着地の練習（砂場にて ①その場 ②立幅跳 ③1歩） ●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4.25m間隔×9区間、女子3.5m間隔×9区間 パターン②男子4.25m-4.25m-4.25m-4.5m-4.5m-4.5m-4.75m-4.75m-4.75m 女子3.5m-3.5m-3.5m-4m-4m-4m-4.25m-4.25m-4.25m ②シザース走（4歩）（最後は砂場に着地） ・女子7m～9mで調整 ・男子8.5m～10mで調整	
16:15	○ブロックミーティング		
16:30	○練習終了		

～メモ～

---



---

