





## 12/3(日) 午前日程

時間	活動内容	場所等
9:00~ ~9:10	○マット準備 ○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:10~ 10:00~ ~11:45	○W-UP →記録会に向けてアップする。 ○記録会 →試合での動きを確認する。 →現在の記録を把握する。 ○ゴムバーをかけて跳躍 →自分の課題を意識しながら、跳躍練習を行う。 ○補強運動(倒立)	棒高跳マット
11:45~	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	走路
11:50~	○ブロックミーティング ○マット片付け	棒高跳マット前