

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月16日 PM	13:30	○ブロックミーティング	
	13:40	○ブロック練習 ※全体アップ（なわとび使用）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】	
	14:20	●着地の練習（砂場にて ①両足そろえて着地 ②立幅跳から着地）	→シーテッドスタイルを意識。足の裏を進行方向に向ける。
	14:35	●踏切ドリル系 ※アップシューズ ①2歩踏切ドリル ・男子3.5m間隔×6区間、女子3m間隔×6区間（着地なし） ・男子4.0m間隔×6区間、女子3.5m間隔×6区間（最後は砂場に着地） ②4歩のりこみドリル(最後は砂場に着地) ・女子7m～9mで調整 ・男子8m～10mで調整	→水平方向+斜め前方向への意識。踏切脚は、伸展させる。体をしめてブロッキング。跳びだした後の空中での「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。
	15:15	●跳躍練習（1歩→3歩→5歩→7歩→9歩または2歩→4歩→6歩→8歩→10歩）	→2歩ずつ歩数を伸ばす。スピードが上がる中でも、踏切脚はつぶれない。
	16:25	○ブロックミーティング	
	16:30	○解散	

～メモ～
