

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月16日 AM	9:45	○ブロックミーティング	・「弾む」感覚をつかむ
	9:50	○全体アップ(なわとび使用)	・バウンディング、ホッピングの接地は
	10:10	動き作り	「足裏全体」
		①リバウンドジャンプ（軸を立てる）	・着地は「足が着いた場所にお尻を滑り
		②スキップ（上方向、前方向）	込ませる」
		③バウンディング（1歩目を大事に）、ホッピング（フラット接地）	・踏切は「乗り込む」
	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歩踏切）		
	3.5m間隔×9区間, 3m間隔×9区間（体をしめて、ブロッキングする）		
	4m間隔×9区間, 3.5m間隔×9区間（のりこみを意識 最後は砂場に着地）		
	11:35 ○練習終了→ダウン		
	11:45 ○ミーティング		

～メモ～
