

日時	時間	練習メニュー	ポイント
1月13日	13:30 13:40 14:20 14:40 15:40 15:50	○ブロックミーティング ○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 ●着地の練習（砂場にて ①立幅跳 ②1歩跳び から着地） ●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） ②2歩+4歩のりこみドリル(最後は砂場に着地) ・女子 3.5m-3.5m-3.5m-3.5-7m ・男子 4.0m-4.0m-4.0m-4.0m-8m ○ダウン・ブロックミーティング ○練習終了	→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。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。 →ラスト4歩をしっかり「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。

～メモ～

日時	時間	練習メニュー	ポイント
1月14日	9:00	○ブロックミーティング	
	9:05	○ブロック練習 ※各自アップ	
	9:50	☆課題解決練習【全体練習】	
		●助走練習（ピットにて）	
		①出だしの練習 ※ミニハードル使用	→徐々に加速していく感じで”前に！前に！”
		②出だしの5歩(6歩)の設定 ※マーカーを置いて助走中に自分で確認する	グイグイとしっかりと地面を押す意識。自転車で言うと一番重いギアで体を進めていくイメージ。
		③ラスト4歩前の設定 ※マーカーを置いてコーチが確認する	→ラスト4歩のストライドの確認。ここのリズムアップが勢いのある踏み切りにつながる。ただしピッチ優先にならないように。
	10:50	●跳躍練習（9歩または10歩）	→ラスト10mのタイムを測定する。しっかり「走る」助走を意識。
11:30	●走練習 200m×3（設定タイム：自己ベスト×1.15）間5分	→8.5割のタイム設定。テンポ走。リズムを大切に、大きく走る。	
12:20	○ブロックミーティング		
12:30	○解散		

～メモ～
