



## 2 / 24 (土) 午前日程

時間	活動内容	場所等
9:00~ ~9:10	○ブロックミーティング	棒高跳マット前
9:10~ 10:00~ ~12:00	○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（壁倒立、後転倒立）	棒高跳マット
12:10~	○C-DOWN jog, 体操, ストレッチ	走路
12:20~ ~12:30	○ブロックミーティング	棒高跳マット前