令和６年度　陸上教室　走り幅跳びブロックメニュー(１２月)

目標	跳躍に必要なジャンプ力を高めるトレーニング
課題	◎冬季練習のような短時間でも（質・量）を高められるトレーニング
	◎短い時間で弾むこと
	◎全身を使って弾むこと

	１２月１日（日）　大和町陸上競技場
9:15	受付・顧問打合せ
9:30	開講式
9:45	ウォームアップ（全体共通）
10:00	縄跳び等
10:15	主練習
	・バウンディング・ホッピング ※からだ全体を使って弾む練習
	・シザース（踏切）ドリル ※踏切動作を連続させたドリル
	練習終了・ダウン
11:45	解散
12:15	

記録メモ・感想