

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月14日 PM	13:40	○ブロックミーティング	
	13:50	○ブロック練習 ※全体アップ（内容は、当日決定）	
		☆課題解決練習【全体練習】	
	14:30	●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。
	14:45	●踏切ドリル系	
		①2歩踏切ドリル ※アップシューズ ・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～4.5m間隔×6区間、女子3.5m～4.0m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) ※スパイク ・女子7m～9mで調整 ・男子8m～10mで調整	→垂直方向へ弾む。踏切脚は伸展させる。体をしめてブロッキング。 →水平方向への意識を高く。最後は潰れずに踏み切り、砂場へ着地。 →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。
	15:45	●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。短い歩数の中で助走スピードを最大限上げる。
16:25	○ブロックミーティング		
16:30	○解散		

～メモ～
