

| 日時 | 時間 | 練習メニュー | ポイント |
|-------|---|---|--|
| 1月18日 | 13:30 13:40 14:40 16:45 16:55 | ○ブロックミーティング ○ブロック練習 ※全体アップ（ヨガ等）後、各自でアップの時間をとります 1. コントロールテスト ①加速走 10+50m×2（通過の30mも計測） ②立ち5段跳び（アップシューズ）×2 ③立ち10段跳び（アップシューズ）×2 2. 跳躍コントロールテスト ①中助走跳躍（9～10歩）【計測あり】×3 ※実測 ②中助走跳躍（13～14歩）【計測あり】×3 ※実測 3. 補強 4. トレーナーによるケア講習会 ○ブロックミーティング ○解散 | ○コントロールテスト数値より現状の体力・技術的要素を知り、課題を確認する。（前回11月9日からの比較もする） ○課題を確認し、冬期トレーニングの柱を見つける。 |

～メモ～

| 日時 | 時間 | 練習メニュー | ポイント |
|-------|-------|---|--|
| 1月19日 | 9:00 | ○ブロックミーティング | |
| | 9:05 | ○ブロック練習 ※全体アップ（ヨガ等）後、各自でアップの時間をとります | |
| | | ☆課題解決練習【全体練習】 | |
| | 10:05 | ●着地の練習（フラットボードの上から跳び出す） 砂場にて ①立幅跳(両脚、片脚)から着地 ②1歩助走からの着地 | →シーテッドスタイルを意識。足の裏を進行方向に向ける。 |
| | 10:20 | ●踏切ドリル系 ①2歩乗り込みドリル ※アップシューズ ・3.5m4.0m4.5m間隔のいずれかを選択×6区間（最後は砂場に着地） ②2歩+4歩乗り込みドリル(最後は砂場に着地) ※スパイク ・3.5m4.0m4.5m間隔のいずれかを選択×4区間+ラスト4歩（最後は砂場に着地） | →水平方向への意識で乗り込んでいく。速くさばく。最後は潰れずにフラットボードの上で踏み切り、砂場へ着地。 →ラストは4歩で着地までもっていく。 |
| | 10:50 | ●跳躍練習（9歩または10歩）※踏み切り2歩前と踏み切り位置にフラットボードを置く 2歩前のフラットボードを置く位置は、男子3.8m女子3.4mが真ん中にくるように。 | →踏切ドリルの感覚を跳躍につなげる。 →高さのあるフラットボードを置くことで1歩前の重心が自然と下がる。 |
| | 11:30 | ●走練習 200m×3（設定タイム：自己ベスト×1.15）間5分 ※アップシューズ | →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。 |
| | 12:10 | ○片付け終了・ダウン | |
| | 12:20 | ○ブロックミーティング | |
| 12:30 | ○解散 | | |

～メモ～
