

日時	時間	練習メニュー	ポイント
2月15日 PM	13:30	○ブロックミーティング	
	13:35	○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	
	14:20	●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。
			●踏切ドリル系
		①骨盤ドリル系（サンドバックへの蹴り、体の捻転を使った踏切動作）	→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。
		②2歩乗り込みドリル ※アップシューズ	→ラストは4歩で着地までもっていく。
	・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）	→踏切ドリルの感覚を跳躍につなげる。	
③2歩+4歩乗り込みドリル(最後は砂場に着地) ※スパイク	→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。		
・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）			
●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。	○片付け終了・ダウン		
	○ブロックミーティング		
16:20	○練習終了		

～メモ～

日時	時間	練習メニュー	ポイント
2月16日 AM	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	
	9:40	●W-upドリル	
		・腸腰筋群刺激(ダイナマックス使用)+run20m	→全身を使って腸腰筋群に刺激を入れる。その後のrunは、5～6歩をしっかりと走る。
	10:00	●助走練習（ピットにて）	→ラスト10mのタイムを測定する。しっかり「走る」助走を意識。
		①出だしの5歩(6歩)の確認 ※マーカーを置いて助走中に自分で確認する ②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	
	10:50	●跳躍練習	→「走る」意識をしっかりとって跳躍する
		①9歩または10歩 ②13歩または14歩	
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。	
12:00	○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～
