

日時	時間	練習メニュー	ポイント
3月22日 PM	13:00	○ブロックミーティング	
	13:10	○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	ヨガ30分+フリーアップ30分
	14:10	1. コントロールテスト ・加速走 10+50m×2（通過の30mも計測）※追風で2レーン使用。	○コントロールテストの数値から現状の体力を知る。課題については3月（～4月）のシーズン前のトレーニングにおいて重点を置いてトレーニングしていく。 ※10+30, 10+50, バウンディング、ホッピングは、シーズン中もトレーニングの中で定期的に計測していきたい。
		2. ☆課題解決練習【全体練習】 ●バウンディング（円盤マーカー1m間隔×15個）（幅ピット2レーン使用）	→1m間隔の円盤マーカー（直径20cm）に合わせてバウンディングを行う。膝下は必ず降りだし、伸展させた状態で接地すること。降りだしたところに乗り込み、弾む。
		●踏切ドリル系 ①10m助走踏切練習 ※男子3m00 女子2m70が中心になるように2歩前のマーク(ミハ)を置く ②15m助走踏切練習 ※男子3m20女子2m90が中心になるように2歩前のマーク(ミハ)を置く →①②は幅ピット砂場両方使用。男女分かれて行う。 ③2歩乗り込みドリル（アップシューズ→スパイク） ・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） （時間があれば・・・） ④2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）	→2歩前のマーク(ミハ)に必ず踏切脚を入れる。制限された間隔の中で丁寧に踏み切る。 →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。
	16:20	○ブロックミーティング	
16:30	○練習終了		

～メモ～

日時	時間	練習メニュー	ポイント
3月23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	ヨガ20分+フリーアップ20分
	9:45	1. コントロールテスト（※前日の続き） ・立ち5段跳び×3,（立ちホッピング左右×2（事前練習含む）） ・中助走跳躍（9～10歩）【計測あり】×3 ・中助走跳躍（13～14歩）【計測あり】×3	→短い助走の中で、しっかり「走る」助走を意識。
	11:45	2. 走練習 ・テンポ走200m×1（設定タイム：自己ベスト×1.1） ・全力走50m×1	→9割のタイム設定。テンポ走。リズムを大切に、大きく走る。 →テンポ走のイメージで、全力走。走練習のまとめ。
	12:20	○ブロックミーティング	
	12:30	○全体閉講式	

～メモ～

---



---



---



---



---



---