

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月6日	9:45	○ブロックミーティング	・ホッピングの接地は「足裏全体」。スタンプを押すイメージ。「弾む」感覚をつかむ ・踏切は「乗り込む」かかから入るように接地して体を乗り込ませる。
	9:50	○全体アップ（2か所に分かれて）	
	10:40	①動き作り ・ホッピング練習 ・立十段跳ホッピング（計測）	
		②踏切ドリル 2歩踏切ドリル(垂直方向と水平方向) ※アップシューズ ・3.0m3.5m4.0m間隔のいずれかを選択×6区間 水平方向の時は、最後に砂場へ着地を入れる 2歩乗り込みドリル(最後は砂場に着地) ※アップシューズ ・3.0m3.5m4.0m間隔のいずれかを選択×4区間＋ラストだけ4歩（最後は砂場に着地） ※①と②を30分間ずつ入れ替えで行い、5分で移動する。	
	11:45	○練習終了→ダウン	
	12:00	○ミーティング	

～メモ～