

日時	時間	練習メニュー	ポイント
11月9日	10:00	○ブロックミーティング	・バウンディング、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。
	10:05	○全体アップ ※ヨガと長縄を入れ替えて行う	
	10:50	①動き作り ・リバウンドジャンプ ・バウンディング、ホッピング	
		②踏切ドリル ・踏切ドリル（2歩のりこみ 最後は砂場に着地） 4.0m間隔×9区間, 3.5m間隔×9区間 →どちらかを選択して行う	
		※①と②を25分間ずつ入れ替えで行い、5分で移動する。	
	11:50	○練習終了→ダウン	
	12:00	○ミーティング	

～メモ～