

@キューアント\* エースタジ\* アム

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月13日 AM	9:50	○ブロックミーティング	
	9:55	○ブロック練習 ※全体アップ後、各自でアップの時間をとります	
	10:25	☆課題解決練習	
		●W-upドリル	→全身を使って腸腰筋群に刺激を入れる。その後のrunは、出だし5～6歩をしっかりと走る。
		腸腰筋群刺激(ダイナマックス使用)+run30m×3	
		●バウンディング(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。膝下は伸展させ、乗り込み、弾む。タイミングを合わせる。
		①円盤マーカー1m間隔×15個(まっすぐ進むバウンディング)	→片脚に体重をのせながら斜めに進んでいく
		②ミニハードル1m間隔×15個(少し斜めに進むバウンディング)	
		●着地練習	
		●踏切ドリル	
	11:55	○ブロックミーティング	
	12:00	○午前終了	

～×毛～

日時	時間	練習メニュー	ポイント
12月13日 PM	13:30	○ブロックミーティング	→①垂直方向への踏切 ②水平方向への乗り込みを意識して踏切 ③乗り込み+最後はつぶれずに踏み切って砂場へ着地。  →ラストだけ4歩。「走る」意識でつぶれずに踏み切る。    →85%のタイム設定。リズムを大切に、大きく走る。
	13:35	○ブロック練習 ※各自フリーアップ	
	14:00	●踏切ドリル ①2歩踏切ドリル(垂直方向と水平方向) ※アップシューズ→スパイク ・3.0m3.5m4.0m間隔のいずれかを選択×6区間 ②2歩乗り込みドリル(最後は砂場に着地) ※スパイク ・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)	
		●跳躍練習 中助走跳躍(9～10歩)	
		●走練習 ※アップシューズ テンポ走200m×3(間5分、設定タイム:自己ベスト×1.15)	
	15:45	●ダウン(ヨガ)	
	16:00	○ブロックミーティング	
	16:15	○解散	

～メモ～