

日時	時間	練習メニュー	ポイント
3月20日 PM	13:00	○ブロックミーティング（各県スタッフ自己紹介）	
	13:10	○ブロック練習 ※はじめに全体アップ（ヨガ20分、全体40分）	
	14:10	1. 助走練習（出だし10mの歩数とタイムを測定）※アップシューズ	→出だし10mの歩数とタイム測定。タイムを速く、歩数は少なく。4レーン使用。高さのあるミニハードルを後方の足に置く。一步目がかかとがぶつからないように。10mの歩数を安定させる。
		・出だし10mの歩数とタイム測定×3	
		・流し50m×3	
		2. リズムバウンディング（1m間隔×15個）※アップシューズ	→接地時は足を振り出して伸張させ、そこに乗り込んで弾む。音楽に合わせる。
・円盤マーカ-1m間隔×15個（まっすぐ進むバウンディング）			
・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）			
3. コントロールテスト ※スパイク			
・立ち5段跳び×2,（立ちホッピング左右×2）			
15:15	4. 踏切ドリル系	→制限された上半身とインターバルの間隔の中で全身を使って垂直方向に跳びだし、つるされている紙風船に頭でタッチする。	
	高跳支柱を使ってパン食い競争 ※3カ所 踏切はスロープ上で。		
	①後ろで手を組んで5m助走→跳びだし（2歩前にフラットボードなし）		
	②後ろで手を組んで10m助走→跳びだし（2歩前にフラットボードあり）		
	③通常の動きで10m助走→跳びだし（2歩前にフラットボードあり→なし）		
※フラットボードは男子3m00 女子2m70が中心になるように2歩前に置く。			
④（スティックラダーで）乗り込みドリル ※アップシューズ	→どちらかの間隔を選択する。水平方向への意識で乗り込んでいく。足裏のどこの部分まで力を加えるか自分で探しながら行うことが大事。走路で行うことで最後の跳びだしを丁寧にする。最後は高さのあるミニハードルorレハードルを置く。		
・2m×10個（加重を意識した乗り込み。腕組み→腕あり）			
・3.5m-3.5m-7m-3.5m-3.5m-7m(最後は高さを出して跳びだす)			
・4m-4m-8m-4m-4m-8m（最後は高さを出して跳びだす）			
16:30	○ダウン		
16:40	○ブロックミーティング		

日時	時間	練習メニュー	ポイント
3月21日 AM	9:00	○ブロックミーティング	<p>→前日の復習。出だし10mの歩数とタイム測定。タイムを速く、歩数は少なく。出だしの10mを意識した動きをそのまま流しにつなげる。</p> <p>→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。</p> <p>→出だしをしっかり押していく。「走る」助走を意識。</p>
	9:05	○ブロック練習 ※はじめに全体アップ(全体30分、フリー10分)	
	9:45	1. 助走練習(出だし10mの歩数とタイムを測定) ※アップシューズ	
		・ 出だし10mの歩数とタイム測定×3	
		・ 流し50m×3	
	10:05	2. コントロールテスト(前日の続き) ※スパイク	
		・ 加速走 10+50m(通過の30mも計測)×2	
		・ 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		
	※計測後はフリーで跳躍練習		
12:00	○ダウン(ヨガ)		
12:15	○ブロックミーティング		
12:30	○全体閉講式		

～メモ～
