

強化部強化練習会

ブロック名 跳躍（幅・三段）

令2年12月19日(土) ①短距離・跳躍・中距離強化練習会①

場所：県総合運動公園第2グラウンド

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	・踏切ドリル ・ギャロップ ・ハードルを使った動きづくり	芝生	マーカー ハードル
午後	・バウンディング ・スプリントトレーニング	トラック	ボックス

令3年1月17日(日) 中・高合同練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	・歩行～スプリントの動きづくり ・すり足ドリル ・マークドリル	芝生	マーカー ハードル
午後	・ホッピング、バウンディング ・踏切練習 ・跳躍系補強	ピット	ロイター板 メディシンボール

令3年1月23日(土) ②強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	・タテの動きとヨコの動き ・力をもらう練習 ・リズムづくり	芝生	マーカー ミニハードル
午後	・助走につながるスプリント練習 ・スピードバウンディング ・跳躍系補強	トラック	ボックス

令3年2月27日(土) ③強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	・マークドリル ・連続ギャロップ ・3歩跳びだし	芝生	マーカー ミニハードル
午後	・イーブンリズムの跳躍 ・着地練習 ・跳躍練習（短助走）	ピット	フラットボード