

夏休み陸上練習内容計画

	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
	7月24日	7月26日	7月28日	7月31日	8月2日	8月4日	8月14日	8月16日	8月18日	8月21日
8:00~8:20	朝ボラ&陸上練習準備&灌水(各部活動キーパー準備)									
8:20~8:30	ランニング2周&体操									
8:30~8:45	基本の動き~流し ①基本の動き ・ランジ(上体、膝、足首は90度) ・つま先タッチ ・ストレートレッグ ・ハイスキップ ・Aスキップ ・シングルハイニー(左右) ・ハイニー(腿上げ) ・ホッピング ②ミニハードル&ラダー ・ミニハードル片足ホップ ・サイクリングホップ ・サイクリングホップ→腕振り ③流し100m ×2(コーナーからゴールまで) ・スキップから徐々にスピードをあげて、全力に80%程度まであげる。自分が気持ちよい走りを行う。									
8:45~8:50	水分補給&休憩									
8:50~9:45	短距離走 10mダッシュ×10 30mダッシュ×5 50mダッシュ×3 100mダッシュ×1	長距離走 15分走(15周) 男子(60秒/周) 女子(70秒/周) 200m×3 男子(40秒/周) 女子(45秒/周)	跳躍&投てき 走り高跳び測定 走り幅跳び測定 砲丸投げ測定	短距離走 10mダッシュ×8 30mダッシュ×3 50mダッシュ×2 リレー	長距離走 5周走(ゆっくり) 外周測定	短距離走 30mダッシュ×3 50mダッシュ×2 (ブロックあり) リレー バトンの受け渡し	各競技別練習 記録測定	各競技別練習 記録測定	各競技別練習 記録測定	各競技別練習 記録測定
9:45~9:55	クールダウン(ランニング1周&体操)									
9:55~10:00	ミーティング									

メダルの色は何色でも、
 重要なことはそこに向かって努力していくこと！
 室伏広治

