

ブロック別練習内容

テーマ	現時点での課題を意識する		
	午前	午後	ポイント・課題
11月29日	110m・100mハードル ・ハードルドリル ・ハードルアプローチ	砲丸投げ ・トライアル ・投擲練習	自分の動きの改善点を模索する
使用器具	ハードル	砲丸	

テーマ	現時点での課題を意識する		
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日	走り幅跳び ・トライアル ・短助走、中助走跳躍	やり投げ ・トライアル ・投擲練習(基礎)	自分の動きの改善点を模索する
使用器具		やり	

テーマ	現時点での課題を意識する	各種目の基礎固め	
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	走り高跳び ・トライアル ・跳躍練習	砲丸投げ ・メディシンボール投げ ・投擲練習(スタンディング、その他投法)	(高) 自分の動きの改善点を模索する (砲丸) 分習法でパフォーマンスの土台を作る
使用器具		砲丸、メディシンボール	

テーマ	各種目の基礎固め		
	午前	午後	ポイント・課題
1月17日	110m・100mハードル ・ハードルドリル ・ハードル走	走り高跳び ・跳躍ドリル ・短助走跳躍	(ハードル) 楽な設定で感覚をよくする (高) 分習法でパフォーマンスの土台を作る
使用器具	ハードル		

テーマ	各種目の基礎固め		
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	走り幅跳び ・ギャロップ ・ポップアップス ・フォローステップ	やり投げ ・ダイナマックス補強 ・短助走投擲 ・助走練習	分習法でパフォーマンスの土台を作る
使用器具	マーカー等	やり、ダイナマックス	

テーマ	シーズンインを見据えた、試合に近い動き		
	午前	午後	ポイント・課題
3月7日	110m・100mハードル ・ハードルドリル ・ハードルアプローチ	走り高跳び 跳躍練習	ケガ防止を意識しながら、動きの質・強度を上げる
3月8日	走り幅跳び ・全助走練習 ・短助走跳躍、中助走跳躍		
使用器具	ハードル		