

6月度 小学生コース練習メニュー

小学生コース練習メニュー(共通)

6月1日(月) 天候:☀

1 W-up200mウォーク・200mジョグ/体操ストレッチ

2 スプリントドリル各2本

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・リズムジャンプ
- ・切り返しジャンプ

3 10mスキップ+ダッシュ150m×3本

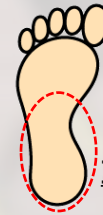
4 リレー×2セット

バック走20m・スキップ30m・ダッシュ150m

5 ダウン・ストレッチ



くるぶしの真下付近でとらえて固める感覚を養う



重心移動を起こすため、赤丸あたりでとらえるイメージ

小学生コース練習メニュー(高学年)

6月3日(水) 天候:☀

1 W-up200mウォーク・200mジョグ/体操ストレッチ

2 スプリントドリル各2本

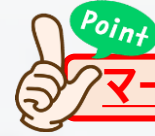
- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・リズムジャンプ
- ・切り返しジャンプ

3 マーク走 3足～5足長 各10台×2

4 立幅×5本

※大きく力を出す練習

5 ダウン・ストレッチ



マークをこえたら直ぐ踏みに行く意識



踏み込んだ反発を膝で受け止めない



小学生コース練習メニュー(共通)

6月5日(金) 天候:☀

1 W-up200mウォーク・200mジョグ/体操ストレッチ

2 スプリントドリル各2本

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・リズムジャンプ
- ・切り返しジャンプ

3 流し50m×2

4 階段ジャンプジャンプ両足10回×3セット

5 50mダッシュ×2

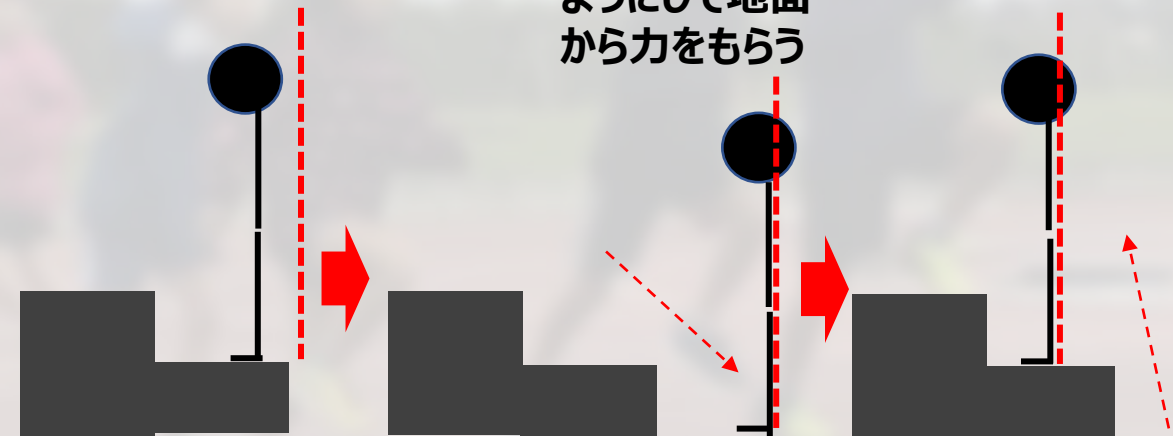
6 ダウン



姿勢をまっすぐ

足うら全部つく
ようにして地面
から力をもらう

体が自然と浮く



地面についたときに体を固めることで地面からの力をもらえる

小学生コース練習メニュー(共通)

6月6日(土) 天候:☀

1 W-up200mウォーク・200mジョグ/体操ストレッチ

2 スプリントドリル各1本

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・リズムジャンプ
- ・切り返しジャンプ

3 マーク走×5本※マーク5つ

- ・助走をつけて素早くきりかえす練習

高学年※5足長
低学年※4足長

4 リレー×2セット

- ・50mリレー※2か所にわかれる
- ・30mスキップ+30mダッシュ

5 ダウン

小学生コース練習メニュー(共通)

6月8日(月) 天候:☔

1 W-up軒下3分間ジョギング・体操ストレッチ

2 ミニハードルドリル(5台)×2本

- ・両足ジャンプ
- ・片足ジャンプ
- ・1歩(横)
- ・リズムあり
- ・踏み付け

3 基本走

- ・腕ふりなし+腕ふりあり:リラックスした腕ふりを身に着ける
- ・足を沿わせて踏む動作:効率のいい足運びを身に着ける
- ・スキップ+RUN : リラックス+切り返しのタイミングを身に着ける

4 変型ダッシュ

- ・あぐら
- ・うつぶせ(前)
- ・うつぶせ(後)

5 ダウン



小学生コース練習メニュー(高学年)

6月10日(水) 天候:☀

1 W-up200mウォーク・200mジョグ/体操ストレッチ

2 スプリントドリル各2本

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返しジャンプ
- ・スキップ

3 マーク走3足～5足長 各10台×2

4 80m×1本 25m付近まで前傾

※大きく力を出す練習

5 ダウン・ストレッチ



小学生コース練習メニュー(共通)

6月12日(金)

天候:☀ 梅雨明け

1 W-up軒下3分間ジョギング・体操ストレッチ

2 ミニハードルドリル(5台)×2本

- ・両足ジャンプ
- ・片足ジャンプ
- ・1歩(横)
- ・リズムあり
- ・踏み付け

3 基本走

- ・腕ふり
- ・もも上げ
- ・

4 50m走 測定×2本

5 ダウン



小学生コース練習メニュー(共通)

6月13日(土)

天候:☀

1 W-up軒下3分間ジョギング・体操ストレッチ

2 スプリントドリル

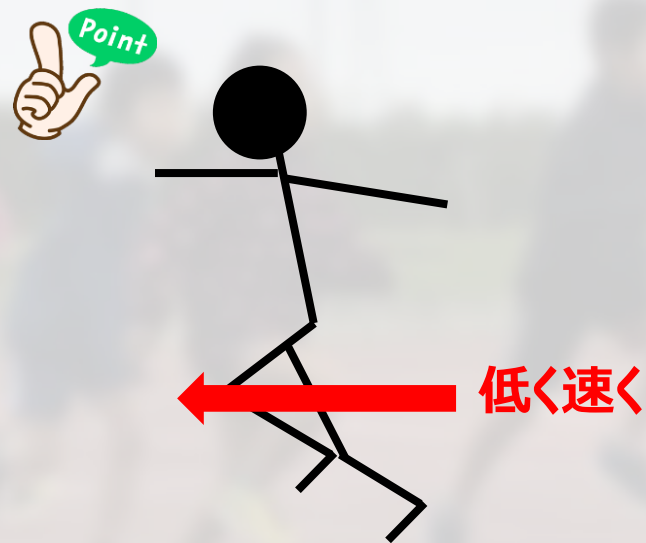
- ・踵歩き
- ・両足ジャンプ
- ・片足ジャンプ
- ・切り返しジャンプ
- ・もも上げ

3 スキップ+ラン

4 リレー 50m折り返し×2

5 立幅4本

6 ダウン



小学生コース練習メニュー(共通)

6月15日(月)

天候:☀

1 W-upジョギング・体操ストレッチ

2 スプリントドリル

- ・踵歩き
- ・ランジ
- ・ジャンピング
- ・ももあげ(ツースキップ)

3 流し60m×2

4 マーク走15m+マーク10台+20m×3

5 ミニハードルジャンプ5台×3

6 ダウン



小学生コース練習メニュー(高学年)

6月17日(水) 天候:☀

1 ビルドアップ:ウォーク～80%/体操ストレッチ

2 ミニハードル

- ・踵歩き
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返しジャンプ
- ・踏み付け3～5足長

3 階段ジャンプ10回×2セット

4 100m×1

5 ダウン・ストレッチ

小学生コース練習メニュー(共通)

6月19日(金)

天候:☀

1 W-upジョギング・体操ストレッチ

2 ミニハードリル(スティック)

- ・踵歩き
- ・ランジ
- ・ジャンピング(両足・片足)
- ・切り返し
- ・踏み付け1歩
- ・踏み付け連続

3 変型ダッシュ

- ・うつぶせ
- ・仰向け
- ・長座
- ・正座
- ・うでたて姿勢

4 リレー×1

50mスキップ・50mダッシュ

5 ダウン



小学生コース練習メニュー(共通) ※幅跳びクリニック

6月20日(土)

天候:☀

1 W-upジョギング・体操ストレッチ

2 踏み付けドリル

3 ミニハードル系

- ・1歩ドリル
- ・1歩横ドリル
- ・1歩ランニング
- ・ミニハードルリズム走

4 走幅跳び

5 ※高校生デモンストレーション



小学生コース練習メニュー(共通)

6月22日(月)

天候:☂

1 W-upジョギング・体操ストレッチ

2 スティックドリル

- ・踵歩き
- ・ランジ
- ・ジャンピング(両足・片足)
- ・切り返し
- ・踏み付け

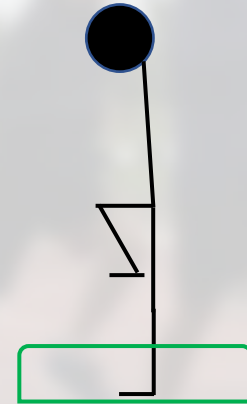
3 基本走

- ・うでふりなし/踏み付け
- ・腕ふり意識
- ・腕ふり+ふみつけ

4 ミニハードル(タイミング練習)

5 SS系

6 ダウン



ミニハードルをまたいだ時に逆脚が切りかわっているように

小学生コース練習メニュー(高学年)

6月24日(水) 天候:☀

1 W-up 体操ストレッチ

2 スプリントドリル各×2本

- ・踵歩き
- ・大股歩行
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返し
- ・踏み付け

3 マーク走4~6足長

4 SD練習

5 ダウン・ストレッチ

小学生コース練習メニュー(共通)

6月26日(金)

天候:☁

1 W-upジョギング・体操ストレッチ

2 スティックドリル

- ・踵歩き
- ・ランジ
- ・ジャンピング(両足・片足)

3 ミニハードルドリル

- ・またぎ1歩
- ・またぎリズム

4 流し

5 メディシンボールリレー(上・前)

6 ダウン



小学生コース練習メニュー(共通)

6月27日(土)

天候:☀

1 ハビット講習

2 W-up体操

3 スプリントドリル

- ・踵歩き
- ・大股方向
- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返しジャンプ
- ・またぎ横
- ・またぎ前

4 マーク走 低学年4足 高学年5足

5 低学年50m×1 高学年100m×1

6 ダウン



小学生コース練習メニュー(共通)

6月29日(月)

天候:

1 W-up体操ストレッチ

2 スプリントドリル各2 ※ハビット姿勢復習

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・もも上げツースキップ

3 流し コーナーから直線

4 スキップ20m+ランニング30m×2

5 低学年リレー 高学年50m×1

6 ダウン

