

# 7月 小学生練習メニュー

# 小学生コース(高学年)

7月1日(水) 天候:雨

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スプリントドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

3 流し

4 SD練習

5 マーク走 6台×3~4本

6 ダウン

# 小学生コース(小学生共通)

7月3日(金) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スプリントドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

3 流し

4 マーク走5台×5本(3~6足)

5 マーク走リレー共通×1

6 ダウン



# 小学生コース(小学生共通)

7月4日(土) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スプリントドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

3 流し

4 スタート練習～30m・50m

5 100m×2本

6 ダウン

# 小学生コース(小学生共通)

7月6日(月) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スプリントドリル※ハビット姿勢

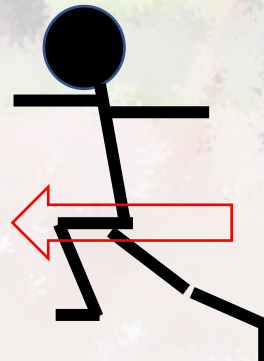
- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

3 流し

4 ミニハードル(ジャンプ)走3台×2

5 変型ダッシュ

6 ダウン



膝で前方向へリード

※ジャンプ直前に素早く切り返すことで大きな力を出す練習



# 小学生コース(共通)

7月8日(水) 天候:☁

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スプリントドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

3 流し

4 階段ジャンプ<sup>o</sup>10×3回

5 マーク走10m+マーク5+20m×3

6 立幅×5回

7 ダウン

# 小学生コース(小学生共通)

7月10日(金) 天候:☀

## 1 W-UP 体操ストレッチ

## 2 スプリントドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

## 3 基本走 各2

- ・腕支持もも上げ20回×2
- ・もも上げ
- ・腕ふり
- ・スキップラン

## 3 バランス系トレーニング

- ・逆立ち
- ・片足閉眼立ち

## 4 立幅5回

## 5 ダウン



腕支持ももあげ  
※背中が曲がらないように!!

今日はまだ姿勢が崩れている選手が多く見受けられた。



# 小学生コース(小学生共通)

7月11日(土) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スプリントドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

3 流し

4 スタート練習

- ・腕支持もも上げ20回×2
- ・15m×2
- ・30m×2
- ・50m×1

5 ダウン



# 小学生コース(小学生共通)

7月13日(月) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スプリントドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

3 流し

4 マーク走5台×3

5 リレー

6 プランク40秒

7 ダウン

# 小学生コース(共通)

7月15日(水) 天候:☁

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スプリントドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

3 流し

4 スタート練習(反応)

5 ダッシュトレーニング

- ・30m×2
- ・100m×1

6 ダウン



# 小学生コース(小学生共通)

7月17日(金) 天候:☔

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・切り返しJ
- ・ギャロップ(左右)
- ・両足かため
- ・片足かため
- ・切り返し(横)
- ・切り返し(前)

3 プランク

4 50m×2

5 ダウン

# 小学生コース(小学生共通)

7月20日(月) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 マークドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・切り返し
- ・切り返し(横)
- ・切り返し(前)

3 流し×2

4 マーク走5台+5台×3

5 バランス系トレーニング

6 ダウン



# 小学生コース(共通)

7月22日(水) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 マークドリル※ハビット姿勢

- ・ジャンピング両足
- ・ジャンピング片足
- ・切り返し
- ・ギャロップ
- ・またぎ横
- ・またぎ前
- ・踏み付け

3 流し

4 階段J 10×3

5 腕支持ももあげ20×2

6 ダッシュ

- ・30m×2
- ・50m×2

7 ダウン

# 小学生コース(小学生共通)

7月24日(金) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・切り返し
- ・またぎ(横)
- ・ふみつけ

3 流し×2

4 スキップ<sup>°</sup>30m+30mラン×3

5 立幅×5

6 ダウン



# 小学生コース(小学生共通)

7月27日(月) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・切り返し
- ・またぎ(横)
- ・ふみつけ

3 流し×2

4 スタート10m×2 30m×2

5 フォーム走80m×2

6 プランク40～60秒

7 ダウン

# 小学生コース(小学生共通)

7月29日(水) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・切り返し
- ・またぎ(横)
- ・ふみつけ

3 流し×2

4 マーク走(倒れこみスタート+マーク走)

5 バランス系トレーニング

6 ダウン



# 小学生コース(小学生共通)

7月31日(金) 天候:☀

1 W-UP 体操ストレッチ

2 スティックドリル各2

- ・ジャンピング(両足)
- ・ジャンピング(片足)
- ・切り返し
- ・またぎ(横)
- ・ふみつけ

3 流し×2

4 スタート練習

5 変型ダッシュ

うつ伏せ  
仰向け  
正座  
右回り、左回り  
腕立て伏せの姿勢

6 ダウン