

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

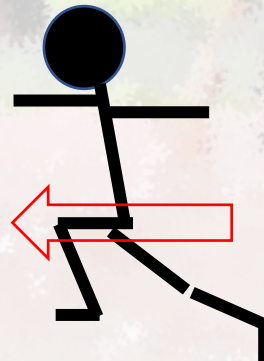
- ・ジャンピング両足
- ・切り返しジャンプ
- ・ミニハードルまたぎ横
- ・ミニハードルまたぎ前

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^o10×3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

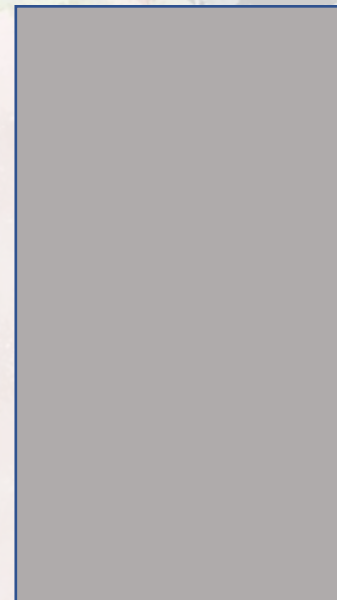
- ・腕支持もも上げ20回×2
- ・もも上げ
- ・腕ふり
- ・スキップラン

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 リレー

6 プランク

7 ダウン