

桂浜遠征 練習メニュー [平成24年 1月14日(土)~15日(日)]

○1月14日(土) 12:45 ~ 17:00

0[W-up] Jog 1km・体操

0[上り坂で] スキップ 30m × 2本

[〃] サイドステップ 30m × 右向き2本・左向き2本

[〃] 片足2回連続のスキップ 30m × 2本

[〃] 1歩跳び[手を着く] (1歩ずつ足を抱え込むように前に大きく) 30m × 2本

[〃] バウンディング[その場から] (足の裏全体で) 30m × 2本

[〃] バウンディング[その場から] (前へ速く) 30m × 2本

[〃] バウンディング[助走つけて] (高く) 30m × 2本

[〃] バウンディング[助走つけて] (何歩でいけるか) 30m × 2本

[〃] ホッピング (1回ずつ大きく巻き込む) 30m × 右足1本・左足1本

[〃] 片足連続ホッピング 30m × 右足2本・左足2本

[〃] フォローステップ (1歩踏み換え) 30m × 右足2本・左足2本

[〃] スタンディングダッシュ 30m × 5本

0[下り坂で] スキップ (速く) 30m × 2本

[〃] 片足2回連続のスキップ 30m × 2本

[〃] バウンディング[助走つけて] (前へ速く) 30m × 2本

[〃] 片足連続ホッピング (前へ速く) 30m × 右足2本・左足2本

[〃] スタンディングダッシュ 30m × 5本

0[上り坂で] 変形ダッシュ: うつ伏せ[足は前方] (手を使わずに立ち上がる) 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: うつ伏せ[足は後方] (手を使わずに立ち上がる) 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: 長座[足は前方] (手を使わずに立ち上がる) 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: 長座[足は後方] (手を使わずに立ち上がる) 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: 前転3回 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: 後転3回 20m × 1本

0[下り坂で] 変形ダッシュ: 長座[足は後方] (手を使わずに立ち上がる) 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: うつ伏せ[足は後方] (手を使わずに立ち上がる) 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: あお向け[足は後方] (手を使わずに立ち上がる) 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: 前転3回 20m × 1本

[〃] 変形ダッシュ: 後転5回 30m × 1本

0[上り坂で] シャトルラン (10m-20m-30m) × 1本

[〃] シャトルランリレー[1チーム6人] (10m-20m-30m) × 3本

0[下り坂で] シャトルランリレー[1チーム6人] (10m-20m-30m) × 3本

0エンドレスリレー[1周80m] (左周り) × 2本

0エンドレスリレー[1周80m] (右周り) × 2本

0馬跳び400m + Jog 400m

○1月15日(日) 9:00 ~ 13:00

0[W-up] Jog 1km・体操

0[上り坂で] スキップ 30m × 2本

[〃] クロスステップ 30m × 右向き2本・左向き2本

[〃] バウンディング[助走つけて] (前へ速く) 30m × 2本

[〃] 片足連続ホッピング[助走つけて] 30m × 右足2本・左足2本

[〃] 両足抱え込みジャンプ 30m × 2本

[〃] スタンディングダッシュ 30m × 5本

0[下り坂で] 片足連続ホッピング[助走つけて] 30m × 右足2本・左足2本

[〃] バウンディング[助走つけて] (大きく) 30m × 2本

[〃] ホッピング (1回ずつ大きく巻き込む) 30m × 右足1本・左足1本

[〃] 片足3回連続のスキップ 30m × 2本

[〃] 両足抱え込みジャンプ 30m × 2本

[〃] スタンディングダッシュ 30m × 5本

0([短距離]・[跳躍]・[投擲])に分かれてのメニュー)

[短距離] エンドレスリレー[1チーム7人] 三角形 or 六角形[1辺15m] 10本 × 3セット

[跳躍] 下り坂を使って、全助走からの三段跳び 15本 × 2セット

[投擲] 坂を使って、2人組で上から倒れてきた人を下の人が受け止め押し上げる 20回 × 5セット

馬跳び[跳び終わったら、股下をくぐる] 20回 × 3セット

0[急な坂で(行き:下り10m・帰り:上り10m)] おんぶ1往復 + だっこ1往復 × 3セット

[〃] 肩車1往復 × 3本

0[急な上り坂10mで] 2人組で、前の人:ホッピング・後の人:うさぎ跳び × 右足3本・左足3本

[〃] 1歩跳び[手を着く] (1歩ずつ足を抱え込むように前に大きく) × 右足3本・左足3本

0ランニング × 3本



5人でフィニッシュに向けてスタートし、①で1番の者がそこで終わり、残り4人はそのまま走り、次に②で1番の者がそこで終わり、残り3人はそのまま走り、次に③で1番の者がそこで終わり、残り2人はそのまま走り、次にフィニッシュで1番の者はそこで終わり、ドベの者はUターンして地点まで走って戻る。