

1日目:1月4日(水)[午後] 13:30~17:00

参加人数:男子146(+α)名・女子74(+7)名=合計220名

13:30	説明:ポイントの説明とグループ分け[13カ所] 全体を13グループに分ける(1グループ:男11~12人・女5~6人)	
13:45	[1] ボードを使ってのトレーニング(2種目)[3~4人組] [①腰高ランニング(切り返し)×50回 ②腰低ランニング(差し替え)×20回]	[ボード&ハードル] 5セット (10枚&10台)
13:55	[2] 連続キック(左右)×各20回 + 連続パンチ×60秒 [2人組]	[ミット&グローブ] 9セット [ストップウォッチ] 1個
14:05	[3] スライディングボード(2種目)×各30回 [2人組] [①前後開脚(ランニングフォーム) ②前後開脚(両腕上げての大腰筋)]	[スライディングボード] 9セット [靴下] 9足
14:15	[4] セラチューブトレーニング(3種目)×各50回 [2人組] [①ブルジョルダール ②バックアーム ③足の引きつけ]	[セラチューブ] 18本 [ジョイントマット] 18枚
14:25	[5] 前回転トレーニング(左右交互×50回) [2人組] 高速前回転(セラバンドゴールド)×右50回・左50回 [2人組]	[小学生フレキハードル] 9台 [ゴールドセラバンド] 9本
14:35	[6] フレキハードルドリル(8台)(間3足長)(高さ:男45cm/女30cm)(3種目) [①引きつけからの前回転(正面)×3本 ②ストレートレッグ(往復)×右1本・左1本 ③連続もも上げ×3本]	[フレキハードル] 小学生用16台(男2列) フレキミニ8台(女1列)
14:45	[7] セラバンドリングを使って(5種目)×各30回 ①もも上げ[腸骨筋](右・左) ②ハムストリング(右・左) ③横向きで上の足上げ(右・左) ④仰向けでの開脚 ⑤四つんばいでの足まわし(右・左)	[セラバンド] 18個 [風呂マット] 18枚
14:55	[8] パワーロープ(男1kg・女700g)(4種目)×各20秒 [2人組] [①乗り込み ②反力重視 ③速く回す ④後ろ回し]	[パワーロープ] 1kg6本/700g3本 [ストップウォッチ] 1個
15:05	[9] 大腰筋トレーニング(6種目)×各10回 ・基本の立ち方(足をひっつけて骨盤の位置が拇指球の上になるようにプレートに立つ) ①屈伸運動 ②前屈&背伸び ③スクワット(腕を後ろに) ④立ち腹筋(両足・片足左右) ⑤前方倒れ込み(両足&片足左右) ⑥バックキック(左右) } ...[机プレート使用]	[机プレート] 18枚
15:15	[10] 腸骨筋トレーニング(3種目)×各20回 [3人組] ①レッグスリムマシン(左右開脚) ②ボックスジャンプ(スクワット)(メディシンボール男4kg/女3kg保持) ③スクワットジャンプ(ケトルベル男16kg・女12kg)	[レッグスリム] 6台 [ステップ台] 12台 [メディシンボール] 4kg4個/3kg2個 [ケトルベル] 16kg4個/12kg2個
15:25	[11] ワイヤリングトレーニング[吊り輪](3種目)×各10秒 [3人組] [①ベダリング ②両膝 ③L字]	[ワイヤリング] 6セット(つり輪用)
15:35	[12] ジムロープトレーニング(3種目)(長さ9m:太さ男5cm/女3.8cm)×各30回 [3人組] [①両手振り下ろし ②腕振り ③ジャンプ]	[ジムロープ] 男:直径5cm4本 女:直径3.8cm2本
15:45	[13] 5秒maxスプリントトレーニング [2人組] [(5秒間全力引きつけダッシュー10秒Rest)×6セット]	[タイヤチューブ(2本組)] 9個 [ストップウォッチ] 1個
15:55	C-Down(各自体操)&片付け	
16:20	小体育館で、DVDを観ながらトレーニングの説明	
	17:20 終了	