

2日目:1月5日(木)[午前] 8:30~11:50

参加人数:男子167(+α)名・女子79(+7)名=合計273名

8:30	説明 :ポイントの説明とグループ分け [6グループ(1グループ:男27~28人/女13~14人)]			
8:45	[1]	シャフトトレーニング(7種目)(男子15m/女子10m) [3人組] ①両足プッシュアップ前 ②両足プッシュアップ後ろ ③スウィング大股歩行 ④片足(左右)プッシュアップ前 ⑤片足(左右)プッシュアップ後ろ ⑥スクワットジャンプ前 ⑦スクワットジャンプ後ろ	(トラック内側[山側])	[手作りシャフト] 10本 [10kgシャフト] 5本 [メジャー] [マーカー]
9:10	[2]	階段走[1段:切り返し] × 3本 階段走[1段跳ばし:バウンディング] × 3本 パワーロープバウンディング 30m × 3本 [5人組]	(階段 & 直線 [山側])	[パワーロープ] 1kg6本/700g3本
9:35	[3]	パラシュート走 100m × 4本 [7人組] [3' 30"間隔で走り、4本エンドレスで行う]	(トラック内側 [道側])	[パラシュート] 6セット
10:00	[4]	(前半)フレキハードルを使った連続もも上げ 1. 5往復 × 右向き1本・左向き1本 (10台) (高さ:男45cm2列 / 女30cm1列) 連続もも上げ(カートの引きつけ) 15m × 2本 (タイヤチューブ使用) (後半)ステッピング(4種目) × 20秒 (2人組) [①スキーステップ ②サイドステップ ③交互 ④交差]	(トラック内側 [体育館側])	[フレキハードル] 小学生用20台(男2列) フレキミニ10台(女1列) [タイヤチューブ2本組] 11個 [ステップ台] 5台 [机ステップ台] 6台
10:25	[5]	ステップ台乗り込みドリル × 右4本・左4本 [3. 7m × 12台 / 4m × 12台 / 4. 5m × 12台]	(直線 [道側手前])	[ステップ台] 24台 [机ステップ台] 12台
10:50	[6]	パワースレッド走 30m × 5本 (7人組) [男子15kgのせたソル/女子パワースレッドのみ]	(階段 [道側奥側])	[パワースレッド] 2台(倉工) [ソリ] 4台(大塚) [プレート] 15kg × 4枚
11:20	C-Down(各自体操)			

【 男子 】						【 女子 】					
グループ	人数	男27~28人				人数	女12~14人				
[1]	28	林・中村・山下・山本	大塚4	今治東13	宇部工業7	12		大塚4	今治東8		
[2]	28	網干・時光・中田・田中	大塚10	和歌山北14		12		大塚4	和歌山北8		
[3]	27	戸高・廣田・栗坂	沼田13	足羽11		14		沼田7	足羽7		
[4]	28	高木・齊藤・砂原・小藤	舟入3	美作15	津山商業6	14	長谷川	舟入4	美作8	津山商業1	
[5]	28	叶井・林原・近藤	大塚4	岡山芳泉20	倉敷翠松1	13	野間	大塚8	岡山芳泉4		
[6]	28	小山・藤原・宇野・上野	大塚12	高水8	小豆島4	12		大塚4	高水5	小豆島3	
167						77					

階段			
[2] 階段走 直線 [山側]	トラック 内側 [山側]	トラック 内側 [道側]	[6] 直線 [道側奥側]
パワーロープ バウンディング	[1] シャフト トレーニング	[3] パラシュート	パワース レッド走
			[5] 直線 [道側手前]
	[4] フレキハードルを使った 連続もも上げ ステッピング		ステップ台 乗り込み ドリル

	男	女	マネージャー
倉敷工業高校[岡山]	22	2	2
美作高校[岡山]	15	8	
大塚高校[大阪]	30	20	4
足羽高校[福井]	11	7	1
宇部工業高校[山口]	7	0	
高水高校[山口]	8	5	0
小豆島高校[香川]	4	3	
和歌山北高校[和歌山]	14	8	0
今治東高等学校[愛媛]	13	8	0
沼田高校[広島]	13	7	
舟入高校[広島]	3	4	
津山商業高校[岡山]	6	1	
倉敷翠松高校[岡山]	1	0	
岡山芳泉高校[岡山]	20	4	
167		77	7