2日目:1月5日(木)[午後] 13:30~17:00

参加人数:男子201(+α)名・女子91(+9)名=合計292名

13:30 説明・グループ分け [5人組:男子41グループ・女子19グループを作る]

13:45 ダイナマックスソフトメディシンボール(男3kg・女2kg)を使った練習

- ①移動しながら行う(間5m)(6種目)×8本
 [(a) チェストパス (b) オーバーヘッド投げ (c) 片手プッシュ(右) (d) 片手プッシュ(左) (e) フロント投げ (f) 両足パス]
- ②移動しながら行う(間20m)(6種目)×4本
 [(a) スキップ (b) もも上げ (c) 片足跳び(右) (d) 片足跳び(左) (e) バウンディング (f) ランニング]

[ダイナマックス]	
[3kg]	41グループ(41個):男5人組
[2kg]	19グループ(19個):女5人組
3kg:43個	倉工20個・美作8個・高水5個 大塚10個
2kg:20個	倉工10個・大塚10個

14:25 [短・中・長・跳躍]
 全体を5つに分ける(1グループ:男約38人・女約17人)
 [A] セラチューブトレーニング(引きつけ)×左右50回 [2人組]

14:40 [B] ステッピング(交差)×20秒 ×2セット [2人組]

14:55 [C] スティック走(スティック18本)×5本 (4列)
 [0-70-145-225-310-400-495-595-700-810-925-1045
 -1170-1300-1435-1575-1720-1870-2025 (cm)]

15:10 [D] セラバンドリングを使って(もも上げ[腸骨筋])×左右50回 [2人組]

15:25 [E] ミックスランニング(ステップオンフレキ使用)×5本
 [前半10台+後半10台]
 [0-70-145-225-310-400-495-595-700-810-925(cm)
 → (15m加速) → 2.1m or 1.9m or 1.7m × 10台]

[投擲]
 プレート補強(4種目)×各20回 (15kg/10kg) [3人組]
 [①頭回し左右 ②上下スクワット
 ③振り子 ④前後開脚斜め上げ(左右)]
 メディシンボール投げ(11種目)×各10本 [2人組]
 (男4kg・女3kg)

- ①フロント投げ
- ②バック投げ
- ③助走付きフロント投げ
- ④2人でのたたきつけ
- ⑤2人でのジャンプしてのたたきつけ
- ⑥2人でのねじりパス
- ⑦1人での左右交互たたきつけ
- ⑧助走付き足はさみパス(前)
- ⑨助走付き足はさみパス(後)
- ⑩後方ブリッジパス
- ⑪直上パス

スタンディングダッシュ 30m×3本

[プレート] 15kg: 倉工6枚・高水2枚
 [プレート] 10kg: 倉工4枚・高水2枚
 [メディシンボール] 4kg: 倉工7個・美作2個
 [メディシンボール] 3kg: 倉工2個・美作5個
 [ダイナマックス] 3kg/2kg

[セラチューブ] 30本
 [マット] 30枚
 [ステップ台] 30台
 [ストップウォッチ]
 [スティック] 72本(18本×4列)
 [メジャー]
 [セラバンド] 30個
 [ステップオンフレキ] 75台
 (倉工45台・大塚30台)

15:45 100m往復走×25本(2分毎に1本)

16:45 C-Down(各校でJog&体操)

[メジャー]
 [マーカール]
 [ストップウォッチ]