

3日目:1月6日(金)[午前] 8:30~12:15

参加人数:男子166(+α)名・女子71(+9)名=合計237名

8:30

説明
グループ分け [4人組を作り、2グループで8人組を作る]
4人組ダイナマックスパスJog400m
各グループで体操

[ダイナマックス]

[3kg] 42グループ(42個): 男4人組

[2kg] 18グループ(18個): 女4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

8:50

説明
8人(2グループ合体)組 ([A]男11組・女4組 1/ [B]男10組・女5組)
○ 1セットの4種目

①おんぶ

②バウンディング

③バウンディング(ダイナマックス保持: 男3kg・女2kg)

④ダッシュ(必ず8人そろって走ること)

[上り坂]

(1時間20分)

[下り坂]

(1時間25分)

全体を2つに分ける ([A](男11組・女4組) → [B](男10組・女5組)、[B]→[A])

[メジャー]

[A] 上り坂: 合計44本

[B] 下り坂: 合計44本

[マーカー]

- ・ 30m × 3セット (12本)
- ・ 60m × 2セット (8本)
- ・ 90m × 1セット (4本)
- ・ 60m × 2セット (8本)
- ・ 30m × 3セット (12本)

- ・ 30m × 3セット (12本)
- ・ 60m × 2セット (8本)
- ・ 90m × 1セット (4本)
- ・ 60m × 2セット (8本)
- ・ 30m × 3セット (12本)

11:45

説明 [A]と[B]が終わってから全員でグラウンドで行う

[メジャー]

[C] 平地: 合計12本

[マーカー]

○ 1セットの2種目 [①バウンディング ②ダッシュ]

- ・ 50m × 2セット (4本)
- ・ 100m × 2セット (4本)
- ・ 50m × 2セット (4本)

12:10

C-Down(各自体操)