

3日目:1月6日(金)[午後] 14:00~16:25

参加人数:男子160(+α)名・女子64(+8)名=合計231名

男子144(+α)名・女子56(+8)名

14:00	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10~12人・女4~6人)		
14:10	[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)
14:20	[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] [ストップウォッチ]	9セット 1個
14:30	[3] スライディングボード(2種目)×各30回 [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] [靴下]	9セット 9足
14:40	[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 ②バックアーム ③足の引きつけ]	[セラチューブ] [ジョイントマット]	18本 18枚
14:50	[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] [ゴールドセラバンド]	9台 9本
15:00	[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/ミニ8台 (男2列/女1列)	
15:10	[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] [風呂マット]	18個 18枚
15:20	[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] [ストップウォッチ]	1kg6本/700g3本 1個
15:30	[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) ...[机プレート使用] 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]	18枚
15:40	[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)(メディシングボール男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] [ステップ台] [メディシングボール] [ケトルベル]	6台 12台 4kg4個/3kg2個 16kg4個/12kg2個
15:50	[11] ワイヤリングトレーニング[吊り輪](3種目)×各10秒 [①ベダリング ②両膝 ③L字]	[ワイヤーリング]	6セット
16:00	[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]	5cm4本/3.8cm2本
16:10	[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] [ストップウォッチ]	18本 1個
16:20	C-Down(各自体操)&片付け		