

4日目:1月7日(土)[午前] 8:30~11:10

参加人数:男子124(+α)名・女子52(+8)名=合計176名

8:30	説明:ポイントの説明とグループ分け[4カ所] 全体を4グループに分ける(1グループ:男31人・女13人)	
8:45	[1] スライディングボード(2種目)[4人組] ※ひとりの人が続けて行うこと [①骨盤スウィング×2往復 ②20往復] (場所:第3研修室&小体育館前廊下)	[スライディングボード] 12セット [靴下] 12足
9:00	[2] 連続キック(左右)×各20回 + 連続パンチ×60秒[3人組] (場所:大体育館下の駐車場)	[ミット&グローブ] 15セット [ストップウォッチ]
9:15	[3] (前半)前回転トレーニング(左右交互×50回)[2人組] (後半)高速前回転(セラバンドゴールド)×右50回・左50回 [2人組] (場所:大体育館前通路)	[小学生用フレキ] 12台 [セラバンドゴールド] 12本
9:30	[4] (前半)セラバンドリングを使って(もも上げ[腸骨筋])×左右各50回 (後半)大腰筋トレーニング(6種目)×各10回 ・基本の立ち方 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) ジャンプランジ×10回+ツイストランジ×10回 (場所:階段上のグラウンド)	[セラバンド] 23本 [机プレート] 23枚
9:50	[短距離・跳躍・中長距離] コンピネーションランニング①×3本(ランジウォーク10m+スキップ走20m+ダッシュ30m) コンピネーションランニング②×3本(ストレートレッグ10m+バウンディング20m+ダッシュ30m) [短距離・跳躍] ミックスランニング(ステップオンフレキ使用)[前半10台+後半10台]×5本 [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] テンポ走 400m+300m+200m+100m [中長距離] 10分Jog + インターバル1000m(200mJog)×5本 [投擲] 階段うつ伏せ後ろ上がり[スパイダーマン]×1本 ダイナマックスを使っの投げトレーニング(男3kg/女2kg)[3人組] ①体操座りでダイナマックスに背もたれしながらオーバーヘッド投げ×10本 ②その場直上ジャンプ投げ×10本 ③その場投げ上げからのフロント&バック投げ×10本 ④サイドステップからの片手プッシュ×右10本・左10本 ダイナマックス投げ 100m(男3kg/女2kg) [①フロント投げ×1往復×3本 ②バック投げ×1往復×3本 スクワットジャンプ 20回×3セット(ケトルベル男16kg・女12kg)[3人組]	[メジャー] [マーカー] [ステップオンフレキ] 45台 [軍手] 人数分 [ダイナマックス] 3kg 2kg [ケトルベル] 16kg4個 12kg2個 [ステップ台] 12台
10:45	C-Down(各校でJog&体操)	
11:05	終了式	

		[男子]					[女子]				
グループ	人数	男31人					人数	女13人			
[1]	31	林・中村・叶井・山下・山本・宇野	大塚7	小豆島4	高水8	宇部工6	13		大塚5	小豆島3	高水5
[2]	32	網干・林原・時光・中田・田中・上野	大塚7	明王台13	倉敷翠松6		11		大塚7	明王台4	
[3]	31	戸高・廣田・藤原・栗坂・近藤	大塚10	明誠16			13	野間	大塚5	明誠7	
[4]	31	高木・小山・齊藤・砂原・小藤	大塚6	和歌山北14	津山商6		13	長谷川	大塚3	和歌山北8	津山商1

125

50

	男	女	マネージャー
倉敷工業高校[岡山]	22	2	1
大塚高校[大阪]	30	20	4
小豆島高校[香川]	4	3	0
宇部工業高校[山口]	6	0	
高水高校[山口]	8	5	0
和歌山北高校[和歌山]	14	8	
津山商業高校[岡山]	6	1	0
明王台高校[広島]	13	4	3
明誠高校[島根]	16	7	
倉敷翠松高校[岡山]	6	0	

125

50

8