

体調（コンディション）はどうだ？テスト週間で緩んだ筋肉、不規則になった生活リズムはしっかり修正できているか？自分の状態はやっぱり自分が一番よく分かっているから、自分の現状をしっかり把握して、月曜日や木曜日のフリー練習を組み立てよう。ストレッチやマッサージをするだけでなく、場合によってはガンガンにウェイトをやるとか走り込みも“あり”だ。自分の頭で考えること。そして、今週末には中学生との合同練習会だ。碧南東・碧南南・新川・高浜中が参加予定だ。知っている後輩もたくさんいると思う。中学生への指導が中心となるので、動き一つ一つのポイントをしっかりと“自分の頭で”理解しておくこと。そして、何よりも「元気よく」行こう！

練習内容

12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
木	金	土	日
<p>【全ブロック】</p> <p>体操後、各自でフリー練習。</p> <p>軽めのジョッグやテンポ走を行う。暗くなってからの早い動きはやめて、補強を入れよう。</p> <p>※こういう日にグラウンド整備をしっかりと行おう。</p> <p>17：30には終了→グラウンド整備</p>	<p>【短・障・跳】</p> <p>①鍛練期アップ</p> <p>②基本動作</p> <p>③変形SD</p> <p>【投】</p> <p>①鍛練期アップ</p> <p>②基本動作</p> <p>③投げ（技術確認）</p> <p>【中長】</p> <p>①鍛練期アップ</p> <p>②フリージョッグ20分</p>	<p>中学校合同練習会①</p> <p>全ブロック体操後→</p> <p>【短・跳・障】</p> <p>基本的には（金）と同様。</p> <p>①鍛練期アップ</p> <p>②基本動作</p> <p>③変形SD</p> <p>④補強各種</p> <p>【投】</p> <p>基本的には（金）と同様。</p> <p>①鍛練期アップ</p> <p>②基本動作</p> <p>③投げ（本数多く）</p> <p>【中長】</p> <p>①鍛練期アップ</p> <p>②ペース走（ラスト1000mフリー）</p> <p>A：6000m（65”）</p> <p>B：5000m（75”）</p> <p>③補強</p> <p>腕振り・7種腹筋（2分20秒）×2</p>	<p>起床時間</p> <p>（ : ）</p> <p>～ 学習内容（実施）～</p> <p>～ 自主練習内容 ～</p> <p>実施場所</p> <p>（ ）</p> <p>時間帯</p> <p>（ : ）～（ : ）</p> <p>内容</p> <p>①ジョッグ+鉄棒（補強）</p> <p>②ジョッグのみ</p> <p>③散歩程度、補強</p> <p>④補強のみ（カーフレイズ、腹筋、ハーフスクワット、腕立て伏せ等）</p> <p>⑤その他</p> <p>（ ）</p> <p>⑥完全休養、学習に集中</p> <p>⑦マッサージ、ストレッチ</p>

実施内容

--	--	--	--

反省

--	--	--	--