

時間	内容								
9:00	集合(出席簿に名前記入)								
9:25	グループでの整列(あいさつ 説明)								
9:30	全体トレーニング 正しく歩くスキル (ウォーキングクリニック)田坂理事指導 ストレッチ・体ほぐし								
9:40	基本ドリル「走の軸作り」ラダーのミニハードル走								
9:50	休憩タイム(水分補給含む)								
9:55	歩→速歩→ジョギング→快調走(120m×2~3本)ジョグで戻る								
10:10	ペア筋トレ-体力測定(立ち幅跳び、立ち三段、立ち五段) サイドステップ、握力、直座体前屈								
10:30	休憩タイム								
10:35	ブロックでの練習へ								
	<table border="1"><thead><tr><th>走(短距離)</th><th>走(長距離)</th><th>跳</th><th>投</th></tr></thead><tbody><tr><td>柿本理事</td><td>川北会長</td><td>田坂理事</td><td>成瀬副会長</td></tr></tbody></table>	走(短距離)	走(長距離)	跳	投	柿本理事	川北会長	田坂理事	成瀬副会長
走(短距離)	走(長距離)	跳	投						
柿本理事	川北会長	田坂理事	成瀬副会長						
11:10	終了予定								