

# トライ&チャレンジ2016当日の流れ

南多摩中等陸上競技部

**集合時間： 9時00分**

**集合場所： 南多摩中等教育学校グラウンド(当日は選手がご案内します。)**

**雨天時 校内 小ホール**

**持ち物： 運動着(ジャージ・ウィンドブレーカー・ハーフパンツ・Tシャツ 等) 着替え**

**ランニングシューズ・スパイク(お持ちの方は)・雨天時の室内用シューズ・水筒・その他必要なもの**

**時程：**

**8:45 受付開始**

受付後、更衣室で着替えをします。

**9:15 開校式**

主将より御挨拶 顧問より御挨拶と諸注意

その後ウォーミングアップ開始

**9:30～11:30： 本練習(予定)**

**1:動き作り(走るための基本動作)**

**2:流し(リラックスした状態で走る)**

**3:ラダートレーニング(速い動きを作る)**

**4:スタートダッシュ練習(本格的なスターティングブロックを使います)**

**5:100mタイムトライアル(いまの力をチェックします)**

**6:走り幅跳びトライアル(いまの力をチェックします)**

**7:チーム対抗リレー(全員で力を合わせてバトンをつなぎます)**

**11:40 クーリングダウン・体操**

**12:00 閉校式**

**12:30 解散**