

年間スケジュール	
4月	5月
【走りの基本づくり】	【走りの基本づくり】
<ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードル走(小・中)【脚の引きつけ】 ・リング走 足を遠くに出す ・スピードをしっかりと出す ・【全力】で走ることへの理解 	<ul style="list-style-type: none"> ・ミニハードル走(小・中)【脚の引きつけ】 ・リング走 足を遠くに出す ・スピードをしっかりと出す ・【全力】で走ることへの理解
6月	7月
【タイム測定&ジャンプ力測定 ジャンプトレーニング】	【ジャンプトレーニング】
4.5月のメニュー内容を踏まえて タイム測定 7・8月に行うジャンプ力向上トレーニングに 入る前に自分の力を確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルジャンプ ・台ジャンプ ・リングジャンプ(どれぐらい跳べるか)両足・片足
検定スタート!! 検定:1~4番(4種目)	検定:5~8番(4種目)
8月	9月
【ジャンプトレーニング】	【反応トレーニング&瞬発力向上】
<ul style="list-style-type: none"> ・ハードルジャンプ ・台ジャンプ ・リングジャンプ(どれぐらい跳べるか)両足・片足 	<ul style="list-style-type: none"> ・視覚による判断スピード&反応スピード向上 ・聴覚による判断スピード&反応スピード向上 ・ラダー 速さ重視
検定:9~11番【3種目】	再検定(1~11番)/+α検定
10月	11月
【反応トレーニング&瞬発力向上】	【アジリティトレーニング】
<ul style="list-style-type: none"> ・視覚による判断スピード&反応スピード向上 ・聴覚による判断スピード&反応スピード向上 ・ラダー 速さ重視 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーキットトレーニング ・スタビライゼーション ・ボールトレーニング(両手投げ・全身を使って遠くに飛ばす)
検定:12~15番(4種目)	検定:16~18番(3種目)
12月	1月
【体力づくり】	【体力づくり】
<ul style="list-style-type: none"> ・総復習 ・縄跳び ・持久力走 	<ul style="list-style-type: none"> ・総復習 ・縄跳び ・持久力走
検定:19~22番(4種目)	検定:23~26番(4種目)
2月	3月
【体力づくり】	【体力測定】
<ul style="list-style-type: none"> ・総復習 ・縄跳び ・持久力走 	<ul style="list-style-type: none"> ・20 or 25m走 ・20mシャトルラン ・反復横跳び ・立ち幅跳び ・上体起こし ・長座体前屈 ・握力 ・2kgボール フロント投げ
検定:27~30番(4種目)	再検定月(12~30番)/+α検定