

時間	学習活動
0(10)	「挨拶・自己紹介」
	集合後挨拶を行い、我々大学生と参加する中高生の自己紹介を行う。
10(3)	「本日の練習内容の説明」
13(5)	「w-up jog(2lap)」
18(5)	「準備体操」
23(2)	「ハードル準備」
25(35)	「ハードルドリル」
	w-up として朝練で行なっているようなハードルドリルを行う。
60(10)	「休憩」
70(30)	「動きづくり」
	乗り込みや脚の振り出しを課題とする動きづくりを行う。
100(5)	「流し」
	動きづくりのときの動きを意識して行う。
105(10)	「休憩」
115(10)	「インターバル 200m×5」
	動きづくりのときの動きを意識して行う。
125(5)	「c-down jog(2lap)」
130(5)	「整理体操」
135(10)	「ストレッチ」
145(5)	「本日のまとめ」
	我々大学生が本日の総括・まとめを行う。