

ハードルブロック練習計画

作成者:福島県 菊池 徹郎(郡山市立行健中学校)

月日	メニュー	メモ欄
12/3 (土) 午前	1 ネーム作り 2 体ほぐし	
	○基本的技能の習得	
12 / 3 (土) 午後	1 w-up(jog・体操・ストレッチ) 2 姿勢作り 3 ハードルドリル(10足長×5台・高さ:76.2cm) 1) 歩行・リード脚 2) スキップ・リード脚 3) 歩行・抜き脚 4) スキップ・抜き脚 5) 歩行・ハードルまたぎ 6) スキップ・ハードルまたぎ 7) 1歩・リード脚 8) 1歩・抜き脚 9) 1歩ハードル 4 流し(120m×2) 5 3歩ハードル(ドリルの設定のまま) 1本ごとに2足長伸ばす ※10→12→14→…→28→30足長・計11本 6 200m+100m 200mゴール10秒後に逆走100m 7 補強 ハードルを使った補強など 8 c-down(jog・体操・ストレッチ)	
	○基本的技能を生かしたハードリング動作の習得	
12 / 4 (日) 午前	1 w-up(jog・体操・ストレッチ) 2 ハードルドリル(10足長×5台・高さ:76.2cm) 初日に準じる 3 流し 1) アップシューズ(120m×2) 2) スパイク(120m×2) 4 ハードル走(8台・高さ:76.2cm・91.4cm) 1) 5歩跳び(正規) 2) 3歩跳び(7足詰) 5 補強 ハードルを使った補強など 6 150m+100m 150mゴール10秒後に逆走100m 7 c-down(jog・体操・ストレッチ)	