平成２９～３０年　県強化練習会　ハードルブロック練習メニュー(11 月)

目標	強化指定選手としての自覚を持たせる。
課題	◎動的柔軟、ハードルドリルを覚える。
	◎課題を確認し，競技力向上のポイントを確認する。(技術的要素)
	◎次の練習会までに改善するポイント，練習する内容を確認する。

	11 月 23 日（木）　ひとめぼれスタジアム
AM	普及練習会 10:00 グループ UP（他校の生徒と３～５人グループを作って jog＋体操・ストレッチ） 10:15 動的柔軟（足入替，寝ての膝上げ，膝回し，ステップ）15 回×2 セット 10:45 ハードルドリル（男子 3.5m　女子 3m） 抜き足　（歩行→３スキップ→１スキップ）各２本 リード足（歩行→３スキップ→１スキップ）各２本 中抜きスキップ　２本 11:15　WS　2 本　アップシューズ 11:25　5 歩走（正規インターバルで実施）3 レーンから 4 レーン 12:00　C-down
PM	13:30　W-up 13:45　動的柔軟　　（一人１台ハードル準備）ハードル種目の説明　15 回 2 セット 14:15　ハードルドリル　（振り上げ足、抜き足） 歩行→ツースキップ→１歩→中抜き 14:45　流し　2～3 本　スパイク 14:55　1 歩ハードル（AP　13．4m、IV　4．0m）　女子（AP　12．7m、IV　4．0m）×7 台 15:20　5 歩走（男子 13m-12m～12.5m　女子 12m-11m～11.5m） 踏切位置を意識させる（2m～2m20） 15:50　150m×2　Walk つなぎ 16:00　C-down

記録メモ・感想