

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(12月)

目標	ハードル技術の確認，走力の向上
課題	◎現状確認
	◎ハードル技術の向上
	◎ハードルを使った走り込み

＜強化指定選手＞

男子：(長町・2)(富沢・2)(中野・2)(中田・2)

女子：(古川黎明・2)(八軒・2)(八軒・2)(広瀬・1)

12月17日(日) 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 3歩走 男子 13m-8.2m, 8.5m, 8.8m 女子 12m-7m, 7.3m, 7.6m 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 12台走 (直線) (女子 12.6m 7.4m、男子 13.4m 8.5m) 5本が目標 15:50 150m×2本 Walk つなぎ 16:00 C-down

記録メモ・感想

[illegible]