

平成 29 年度 東北六県合同合宿 ハードルブロック 練習メニュー

山形県ハードルブロック長 伊藤重和

1 2 月 9 日 (土)

◇ハードリングの基礎を見直す ◇スプリントを大事にする

時刻	練習内容	ポイント
10:30	開講式	
11:00	ブロックミーティング	○今回の合宿の目的と流れについて確認する
11:15	アップ Jog ⇒ 体操 ⇒ ストレッチ	○今日の自分の体調を確認する
11:30	スプリントドリル ＊切り替え動作を中心に	○速く走れる選手がハードルでも速く走れる ・キレとリズムを大切に ・高い位置での足の切り替え
12:00~13:30	昼食休憩	
13:30	アップ Jog ⇒ 体操 ⇒ ストレッチ	
13:45	流し (100m×3本)	○スプリントドリルの動きを確認しながらスピードを上げる
14:00	ハードルドリル (3m×6台) ・リード足 ・抜き足 ・ハードリング ○歩行 ⇒ スキップ ・もも上げハードル	○大きく正確に ○切り替えを意識する ・ハードルに向かう準備 ・抜き足は『Z』を意識しながら、最短距離を移動させる
14:45	・一歩ハードル (3m×6台) 高さ：男子1つ下、女子正規 ・変則ハードル (2種類) ① 6m 3m 6m 3m 3m ② 6m 3m 6m 3m 6m	○減速しないハードリング ・リズムをどんどん上げていく ○違うインターバルにしっかり対応する
15:30	・5歩ハードル (6台×10本) 男子12m 女子11m 高さ：男女とも正規	○インターバルはしっかり走る ○鋭いハードリングを意識する ・後半のリズムが落ちないようにする
16:30	ダウン	○次の日に疲れを残さないように、各自ストレッチまでしっかり行う

12月10日（日）

◇走りを意識しながらもハードリングを確実に行う

時刻	練習内容	ポイント
9:00	アップ Jog ⇒ 体操 ⇒ ストレッチ	○今日の自分の体調を確認する
9:20	スプリントドリル ＊切り替え動作を中心に	昨日と同じ
9:40	流し（100m×3本）	
10:00	各自ハードルドリル	○昨日のハードルドリルを復習する。
10:20	・ 一歩ハードル（3m×6台） 高さ：男子1つ下、女子正規 ・ 変則ハードル（2種類） ① 6m 3m 6m 3m 3m ② 6m 3m 6m 3m 6m	○減速しないハードリング ・ リズムをどんどん上げていく ○違うインターバルにしっかり対応する
11:00	・ ハードル走（6～8台×10本） 男子8m 女子7m 高さ：男女とも正規	○疲れてもリズムは維持する ○4台から8台は加速するイメージで走る ○他県の選手と積極的に走る ・ スタートは一斉に出す
12:00	ダウン	

＊絶対に無理をしない。ケガをしないように十分注意する！