

# 強化合宿ハードルブロックメニュー案【R4.5.4-5】

ハードルブロック主任 五十嵐 輝 (会津若松市立一箕中学校)

	メニュー	☆目的 ◆準備物
5月4日(水)	<p>【練習時間】 9:15~12:00 午前中は、短距離ブロックと合同練習。</p> <p>できれば、100mのT、Tを1本</p>	<p>☆スプリント力の向上。</p>
	<p>【練習時間】 13:00~16:00</p> <p>1. ウォーミングアップ (1) ショグ、体操 (2) 動的ストレッチ</p> <p>2. ハードルドリル 5台×2レーン (1) リード脚、抜き脚 ①歩行 ②スキップ ③1歩 (2) 切り返し ①もも上げ (3) 振り出しドリル</p> <p>3. 1歩ハードル (7台×6本) AP: 正規 IV: 12~14足長 (1) 練習2本程度行い、4本競わせる。</p> <p>4. ハードル走 (1) アプローチ練習 ① 9歩の選手は8歩へ ② 3台目までの流れを作る</p> <p>(2) 3歩走</p> <p>終了後 ミーティング・解散</p>	<p>◆ハードル 10台</p> <p>①リード脚 ・ワンモーションでリード脚を出す。 ・ハードリング前後の腕振りを意識する。</p> <p>②抜き脚 ・踏切から最短距離で前へ。 ・膝は高い位置で身体の正面まで持ってくる。 ・ハードリング前後の腕振りを意識する。</p> <p>☆踏切動作が遅れないように。 ・踏切時にリード脚が遅れてこないようにシザーズの動きを意識する。 ・1台ずつリズムアップ。</p> <p>◆5~8レーンに10台ずつ並べる(計40台) ☆試合に向けて、スタートの練習をする。 ・3台目までのスムーズな流れを作らせる。1台目だけで終わらない。 ・アプローチ9歩の選手に8歩への積極的なアドバイス。</p> <p>☆選手各々の課題が違うため、自らの課題に応じた練習とアドバイスの時間とする。</p>
5月5日(木)	<p>【練習時間】 9:00~12:00 【ミニ記録会】 ☆フリーアップ。様子を見ながらアドバイスを する。</p> <p>《第1レース》 10:10 100mH 10:30 110mH 《第2レース》 11:00 100mH 11:20 110mH</p> <p>片付け、ダウンを行い、ミーティング、終了。</p>	<p>☆試合当日のアップの想定をして実施。 ◆準備 ハードル40台(全レーン10台ずつ設置) 8・9レーン 110mH 7・6レーン 100mH スタプロも置いておく。</p> <p>○当日のアップについて、課題が見られる。 ・早めに終わってしまい、競技開始時間まであきすぎる。 ・アップが足りず、1本目の動きが悪い</p> <p>→ 県大会や通陸で予選からタイムを出すということへの意識を持たせる。</p>