

令和4年～5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。現状の課題の把握
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。

<強化指定・コーチ枠選手>

	強化指定		コーチ枠	
男子	高橋蔵之助(八乙女・2) 叶覚斗(広瀬・2)	大宮澄人(中野・2) 尾形奏祐(南小泉・2)	大場昶希(八乙女・2) 目黒舜大(増田・2)	前田佳祐(中山・2)
女子	高橋蘭(五橋・2) 小松世那(長町・1)	氏家羽奈(蛇田・2) 鈴木快歩(郡山・1)	稲山結月(寺岡・2) 福島碧衣(将監・1)	赤間心咲(八乙女・2)

時間	11月26日(土) キューアンドエースタジアム
0	○整列・挨拶・スタッフ自己紹介
5	○W-UP 開始(JOG→体操→ストレッチ)
	○動的柔軟 15回×2セット
30	○ハードルドリル(リード脚・抜き足) 男子3.5m 女子3m ・歩行→スキップ→1歩→中抜き→刻み
60	○流し(シューズ×2 スパイク×2) ※目安。各自本数調整 ○各自30m程度のダッシュ等×1本(ハードル練習に入る前の刺激入れ)
75	○60mH T Tの前の各自練習(5歩走・SD~1・3・5台走等)
90	○60mH T T実施×2本(男子→女子の順)
120	○150m(80%)×2本
130	○c-down(JOG→体操→ストレッチ)
145	○ミーティング・解散

記録メモ・感想

	氏名	60mH①	60mH②			
男	大宮					
	高橋					
	叶					
	尾形					
	大場					
	前田					
	目黒					
女	高橋					
	氏家					
	小松					
	鈴木					
	稲山					
	赤間					
	福島					

.....

.....

.....

.....

.....

.....