

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(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・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) 大宮澄人(中野・2) 叶覚斗(広瀬・2) 尾形奏祐(南小泉・2)	大場眺希(八乙女・2) 前田佳祐(中山・2) 目黒舜大(増田・2)
女子	高橋蘭(五橋・2) 氏家羽奈(蛇田・2) 小松世那(長町・1) 鈴木快步(郡山・1)	稲山結月(寺岡・2) 赤間心咲(八乙女・2) 福島碧衣(将監・1)

12月17日(土) キューアンドエースタジアム	
9:30	○整列・挨拶
9:35	○W-UP 開始(JOG→体操→ストレッチ) ○動的柔軟 15回×2セット
10:05	○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
10:35	○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)
10:50	○12台走の前の各自練習(5歩走・1・3・5台走等)
11:10	○12台走×5本(男子→女子の順 or 男子2列+女子2列) ※10分に1本を目安 (男子: AP・13.4 IV・8.0~8.5 女子: AP・12.7 IV・7.0~7.5)
12:05	○200m(80%)×1本(フォームを整える・快調走)
12:15	○c-down(JOG→体操→ストレッチ)
12:30	○ミーティング・解散

今日の練習タイム

		1本目	2本目	3本目	4本目	5本目	
男子	大宮						
	高橋						
	叶						
	尾形						
	大場						
	前田						
	目黒						
女子	高橋						
	氏家						
	小松						
	鈴木						
	稲山						
	赤間						
	福島						

