

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(1月)

目標	現状チェックと技術練習
課題	◎現状確認
	◎課題を洗い出し、競技力向上のポイントを確認する。(技術的要素)
	◎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) 鈴木快歩(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)

1月14日(土) キューアンドエーススタジアム	
PM	13:30 ミーティング W-UP 13:45 動的柔軟15回×2セット 14:00 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→もも上げ 14:30 流し (シューズ×2 スパイク×2) → 各自30m程度の加速走(刺激入れ) 15:00 12台走の前の各自練習 15:15 12台走×4本 (男子: AP・13.4 IV・8.0~8.5 女子: AP・12.7 IV・7.0~7.5) ※前回からの比較。1ヶ月の成果を確認。出し切らずに余裕を持って終える。 15:45 C-down→ミーティング(残り時間を見て補強) 16:00 解散

今日の練習タイム

		1本目	2本目	3本目	4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						

メモ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

