# 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（２月）

| 目標 | 現状チェックと技術練習 |
|---|---|
| 課題 | ◎現状確認 |
| | ◎ハードル技術の向上 |
| | ◎走力の充実　移行期のトレーニングについて |

＜強化指定・コーチ枠選手＞

| | 強化指定 | コーチ枠 |
|---|---|---|
| 男子 | 髙橋蔵之助（八乙女・２）　大宮澄人（中野・２）<br>叶覚斗（広瀬・２）　尾形奏祐（南小泉・２） | 大場晄希（八乙女・２）　前田佳祐（中山・２）<br>目黒舜大（増田・２） |
| 女子 | 髙橋蘭（五橋・２）　氏家羽奈（蛇田・２）<br>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）<br>福島碧衣（将監・１） |

| | 2月18日（土）　キューアンドエースタジアム　A案 |
|---|---|
| PM | 13:00 ミーティング→深層筋トレーニング<br>13:30 W-UP→動的柔軟１５回×２セット<br>14:00 ハードルドリル　（振り上げ足、抜き足）<br>歩行→ツースキップ→１歩→中抜き→もも上げ<br>14:30 流し　（シューズ×２　スパイク×２）<br>15:00 ６０ｍタイム取得×１<br>15:30 ６０ｍハードルタイム取得×２<br>男子（AP　13. 72m、IV　9. 14m）　女子（AP　13. 0m、IV　8. 0m）<br>※気温等によって、調整の可能性あり<br>16:00 ２００ｍ快調走×１<br>16:15 C-down<br>17:00 解散 |

今日の練習タイム

| | 氏名 | 60m | 60ｍH① | | 60ｍH② | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 男 | 大宮 | | | | | |
| | 髙橋 | | | | | |
| | 叶 | | | | | |
| | 尾形 | | | | | |
| | 大場 | | | | | |
| | 前田 | | | | | |
| | 目黒 | | | | | |
| 女 | 髙橋 | | | | | |
| | 氏家 | | | | | |
| | 小松 | | | | | |
| | 鈴木 | | | | | |
| | 稲山 | | | | | |
| | 赤間 | | | | | |
| | 福島 | | | | | |

記録メモ・感想

# 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（２月）

| 目標 | 現状チェックと技術練習 |
|---|---|
| 課題 | ◎現状確認 |
| | ◎ハードル技術の向上 |
| | ◎走力の充実　移行期のトレーニングについて |

＜強化指定・コーチ枠選手＞

| | 強化指定 | コーチ枠 |
|---|---|---|
| 男子 | 髙橋蔵之助（八乙女・２）　大宮澄人（中野・２）<br>叶覚斗（広瀬・２）　尾形奏祐（南小泉・２） | 大場晄希（八乙女・２）　前田佳祐（中山・２）<br>目黒舜大（増田・２） |
| 女子 | 髙橋蘭（五橋・２）　氏家羽奈（蛇田・２）<br>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）<br>福島碧衣（将監・１） |

| | 2月18日（土）　キューアンドエースタジアム　B案 |
|---|---|
| PM | 13:00 ミーティング→深層筋トレーニング<br>13:30 W-UP→動的柔軟１５回×２セット<br>14:00 ハードルドリル　（振り上げ足、抜き足）<br>歩行→ツースキップ→１歩→中抜き→もも上げ<br>14:30 流し　（シューズ×２　スパイク×２）<br>15:00 3歩ハードル（ドリル設定のまま）1本ごとに2足ずつ伸ばす<br>0・2・4・6・8・10・12・14・16・18　※状況を見てハードルの高さを正規にする<br>16:00 １５０ｍ快調走×２<br>16:15 C-down<br>17:00 解散 |

記録メモ・感想

# 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（２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） |
| | ◎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 | 髙橋蔵之助（八乙女・２）　大宮澄人（中野・２）<br>叶覚斗（広瀬・２）　尾形奏祐（南小泉・２） | 大場晄希（八乙女・２）　前田佳祐（中山・２）<br>目黒舜大（増田・２） |
| 女子 | 髙橋蘭（五橋・２）　氏家羽奈（蛇田・２）<br>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）<br>福島碧衣（将監・１） |

| | 2 月 19 日（日）　キューアンドエースタジアム |
|---|---|
| AM | 9:00 ミーティング<br>9:30 動的柔軟（足入替，寝ての膝上げ，膝回し，ステップ・抜き足１・抜き足２）<br>各 15 回×2 セット<br>9:50 ハードルドリル（男子 3.5m　女子 3.5m）<br>10:15 流し（シューズ×２　スパイク×２）→各自加速走で刺激入れ<br>10:30　1 歩走　（女子 13.0m　4.0m、男子 13. 7m　4m）　×5 本<br>11:00　各自ハードル練習<br>11:15　5 歩走（男子：13.4m-12m～12.5m　女子：12.7m-11m～11.5m）×５～７本<br>**Ａ選手２名は別メニュー：**<br>**（ショートインターバル　150m-120m-100m-80m）（ランニングサーキット）等**<br>12:00 芝流し×２～３本<br>12:15　C-down<br>12:30　解散 |

記録メモ・感想