

## U16 東北 6 県合宿・練習会 ハードルブロック練習メニュー

ポイント：①他県選手との競い合い ②インターバルを「走る」意識の獲得

日付	メニュー	準備物・ポイント
3 月 18 日 (土) AM	9:00 ブロックミーティング（6県合宿の心構え等） 9:10 W-UP（JOG・体操・ストレッチ） 9:25 スプリントドリル（インターバルの走りにつなげる） →フレキハードルドリル （「股関節の可動域」+「脚の切り替え」の感覚の獲得） 9:45 →ミニハードルドリル （「脚の切り替え」・「体重の移動」の感覚の獲得） 10:15 →マーク走（3歩・4歩・5歩・6歩） （「前さばき」・「真上からの接地」の感覚の獲得） 10:45 WS×4（シューズ×2 スパイク×2） 11:15 ミーティング・昼食	<input type="checkbox"/> ハードル <input type="checkbox"/> フレキハードル <input type="checkbox"/> ミニハードル <input type="checkbox"/> ディスクコーン ・AMは走りの感覚をつかむ ・WSでは、スプリントドリルの動きを意識する
3 月 18 日 (土) PM	12:30 ミーティング（スタッフ自己紹介等） 12:45 W-UP（スローハードル） 13:00 動的柔軟 13:30 ハードルドリル（リード脚・抜き足・中抜き・もも上げ） ※男子 3.5m 女子 3.5m 14:00 WS×4（シューズ×2 スパイク×2） 14:20 各自加速走×1本 14:30 1歩ハードル（インターバル4m×7台）×4～6本 15:00 5歩走×5～7台（男子：13.4m-12m～12.5m 女子：12.7m-11m～11.5m）×5～7本 16:00 C-down 16:15 ミーティング	<input type="checkbox"/> ハードル×28台程度 <input type="checkbox"/> メジャー ◎5歩ハードルでは、他県の選手と競い合う。 ※スタッフでタイム計測・ビデオ撮影・スタート合図等
3 月 19 日 (日) AM	9:00 ミーティング 9:10 W-UP（試合を想定し、各自行う） →ハードルドリル等の準備をする 10:30 3歩走（男子：AP13.4 IV8.7 女子：AP12.7 IV7.6） SD～1台×2 ～3台×2 ～5台×2 ～7台×1 11:30 200M+100M 11:45 ダウン・ミーティング 12:00 閉校式	<input type="checkbox"/> ハードル <input type="checkbox"/> メジャー ◎インターバルの「走る」意識を大切にする。 ◎他県選手と競い合う ※気温によっては SD かスタンディングか検討。

青森：男 女 岩手：男 女 秋田：男 女 福島：男 女 宮城：男 女 計 名

