令和５年～６年　県強化練習会　ハードルブロック練習会メニュー(11 月)

目標	ハードル競技のポイントや練習メニューを知る　基礎編
課題	◎動的柔軟の種類とポイントを理解する
	◎ハードルドリルの種類とポイントを理解する。
	◎5 歩走のポイントを理解する。

	11 月 3 日（土）　キューアンドエースタジアム
9:15	受付
9:30	開講式
10:00	グループ W-up（他校の生徒と３～５人グループを作って jog＋体操・ストレッチ）
10:20	動的柔軟（足入替，寝ての膝上げ，膝回し，ステップ）　各 15 回×2 セット
10:50	ハードルドリル（男子 3.5m　女子 3m） 抜き足　（歩行→３スキップ→１スキップ）各２本 リード足（歩行→３スキップ→１スキップ）各２本 中抜きスキップ　２本 一歩ハードル
11:20	WS　2 本　アップシューズ
11:30	5 歩走（正規インターバルで実施）3 レーンから 4 レーン
12:00	C-down・解散

記録メモ・感想