

令和5年～6年 県強化練習会 ハードルブロック練習メニュー(11月)

目標	強化指定選手としての自覚を持たせる。現状の課題の把握
課題	◎動的柔軟、ハードルドリルを覚える。
	◎課題を確認し、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	石川瑛大(八乙女・2)	西谷学(増田・2) 門屋盛仁(幸町・2) 黒坂結人(八乙女・1)
女子	小松世那(長町・2) 鈴木快歩(郡山・2) 福島碧衣(将監・2) 上野 芽(寺岡・1)	安田美咲(三条・2) 小山ひな(宮城野・2) 伊藤千紗(古川東・2)

時間	11月11日(土) キューアンドエースタジアム
9:30	○整列・挨拶・スタッフ自己紹介
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	○60mH T Tの前の各自練習(5歩走・SD~1・3・5台走等)
11:10	○60mH T T実施×2本(男子→女子の順)
11:50	○150m(80%)×2本
12:00	○c-down(JOG→体操→ストレッチ)
12:15	○ミーティング・解散

記録メモ・感想

	氏名	60mH①	60mH②		
男	石川				
	西谷				
	門屋				
	黒坂				
女	鈴木				
	小松				
	福島				
	上野				
	安田				
	小山				
	伊藤				

.....

.....

.....

.....

.....

.....