

# 令和5年度 東北六県合同合宿 ハードルブロック 練習メニュー

山形県ハードルブロック長 伊藤 重和 (山形市立第二中学校)

## 【今回のテーマ】ケガをしないで正しい練習を継続して行う！

12月2日(土)

### 【1日目のテーマ】①速いリズム(ピッチと切り替え)②正確なハードリング

時刻	練習内容	ポイント
12:45	開講式	【使用する用具】 フレキハードル25台程度 5台×5レーン
13:00	ブロックミーティング	○今回の合宿の目的と流れについて確認する
13:10	【スプリント講座】 上山南中学校 本間 哲先生 スプリントドリルを中心としたアップ	○速く走れる選手がハードルでも速く走れる ・キレとリズムを大切に ・高い位置での足の切り替え
14:00	【ハードリングの確認】 ①腕ふり《90度を意識》 ②リード足《シンプルに》 ③抜き足《Zを意識する》	○大きく正確に ○切り替えを意識する ・ハードルに向かう準備 ◎抜き足は『Z』を意識しながら、最短距離を移動させる
14:20	ハードルドリル (2.5m×5台) なか歩行 ⇒ もも上げ① ⇒ もも上げ② 一歩ハードル (6台) 150cm ⇒ 200cm ⇒ 250m ⇒ 300cm	
15:00	【ハードリングの基本を見直す】 ・5台ハードル 練習各自2本 ⇒ 8本 ※インターバル男子6m 女子6m	◎速いリズムを身につける ○減速しないハードリング ・リズムをどんどん上げていく ○他県の選手と積極的に走る
15:30	・5台ハードル 8本 ※インターバル男子7m 女子7m 高さを1つ挙げる 5本×1セット *男女ともに同じハードルを使用する	・スタートは一斉に出す ○各県でタッチダウンの測定
16:15	ダウン	○次の日に疲れを残さないように、各自ストレッチまでしっかり行う

12月3日(日)

**【2日目のテーマ】①速いピッチの中でのハードリング ②ライバルを意識する**

時刻	練習内容	ポイント
9:00	各県で体操とストレッチ	○今日の自分の体調を確認する
9:20	スプリントドリル *ビートランニング ver.	◎速いピッチと引きつけを意識
9:40	流し(100m×3本)	
10:00	ハードルドリル(2.5m×5台) なか歩行 ⇒ もも上げ① ⇒ もも上げ② 一歩ハードル(6台) 150cm ⇒ 200cm ⇒ 250m ⇒ 300cm	○昨日のハードルドリルを復習する。
10:20	・ハードル走(6台×5本) インターバル: 6m ⇒ 7m 高さ: 女子の高さ	○減速しないハードリング ・リズムをどんどん上げていく ○速いリズムを身につける ○他県の選手と積極的に走る ・スタートは一斉に出す ○各県でタッチダウンの測定
11:00	・5歩ハードル(6台×10本) 男子11m⇒12m 女子10m⇒11m 高さ: 男女とも正規	○インターバルはしっかり走る ○鋭いハードリングを意識する ・後半のリズムが落ちないようにする
12:00	ダウン	
12:30	閉講式	

**【メモ】**