

## 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(12月)

目標	ハードル技術の確認, 走力の向上
課題	◎現状確認
	◎ハードル技術の向上
	◎ハードルを使った走り込み

### <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) 鈴木快步 (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)

12月16日(土) キューアンドエースタジアム	
13:30	○整列・挨拶
13:35	○阿部選手からのハードル指導
14:30	○12台走の前の各自練習 (5歩走・1・3・5台走等)
14:40	○12台走×5本 (男子→女子の順 or 男子2列+女子2列) ※10分に1本を目安 (男子: AP・13.0 IV・7.5~8.5 女子: AP・12.3 IV・6.5~7.5)
15:50	○c-down (JOG→体操→ストレッチ)
16:00	○ミーティング・解散

### 今日の練習タイム

		1本目	2本目	3本目	4本目	5本目	
男子	石川						
	西谷						
	門屋						
	黒坂						
女子	小松						
	鈴木						
	福島						
	上野						
	安田						
	小山 伊藤						