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(12 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。
	◎短インターバルの目的とポイントを理解する。

	12 月 16 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	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
10:20	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
10:50	WS　３～４本　アップシューズ
11:10	3 歩走（IV：男子６ｍ→７ｍ→８ｍ　女子５ｍ→６ｍ→７ｍ）各３～４本ずつ
12:00	C-down・解散

記録メモ・感想