

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(1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)

1月13日(土) キューアンドエースタジアム	
13:30	○整列・挨拶
13:35	○動的柔軟(足入替, 寝ての膝上げ, 膝回し, ステップ・抜き足1・抜き足2)×2セット
13:50	○ハードルドリル(ウォーク・スキップ・1歩・中抜き・腿上げ)各2本
14:15	○WS(シューズ×2 スパイク×2 を目安に各自調整)
14:30	○各自で30m程度の加速走等で刺激入れ
14:45	○1歩ハードル(AP:12.5~13.5m IV:4m)×5~7本(練習2~3本)
15:15	○ハードル補強
15:45	○ダウン・ミーティング
16:00	○解散

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(1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)

1月14日(日) キューアンドエースタジアム	
9:00	○整列・挨拶
9:05	○動的柔軟(足入替, 寝ての膝上げ, 膝回し, ステップ・抜き足1・抜き足2)×2セット
9:20	○ハードルドリル(ウォーク・スキップ・1歩・中抜き・腿上げ)各2本
9:45	○WS(シューズ×2 スパイク×2 を目安に各自調整)
10:00	○各自で30m程度の加速走等で刺激入れ
10:15	○5歩ハードル((男子:13m-12m~12.5m 女子:12m-11m~11.5m)×5~7本 ※5~7台で実施(当日のコンディションによって調整)
11:15	○200m快調走×1本
11:30	○ダウン
11:45	○ミーティング・解散