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（２月）

目標	現状チェックと技術練習
課題	◎現状確認
	◎ハードル技術の向上
	◎走力の充実　移行期のトレーニングについて

＜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）

	2 月 23 日（金）　キューアンドエースタジアム
PM	13:30 ミーティング 13:30 動的柔軟１５回×２セット 13:50 ハードルドリル　（振り上げ足、抜き足） 歩行→ツースキップ→１歩→中抜き→もも上げ 14:15 流し　（シューズ×２　スパイク×２） 14:30 各自加速走×１ 14:45 ４ｍ　１歩ハードル男子（AP13m）女子（AP12m）×５～７本 ※板ハードルで実施 15:30 ハードル補強 16:00 C-down

記録メモ・感想

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（２月）

目標	現状チェックと技術練習
課題	◎現状確認
	◎ハードル技術の向上
	◎走力の充実　移行期のトレーニングについて

＜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）

	2 月 24 日（土）　キューアンドエースタジアム
PM	9:00 ミーティング 9:05 動的柔軟１５回×２セット 9:20 ハードルドリル　（振り上げ足、抜き足） 歩行→ツースキップ→１歩→中抜き→もも上げ 9:45 流し　（シューズ×３～４） 10:00 各自加速走×１ 10:15 中抜きハードル（１０台：３・６・９台目を外す）×５本 （男子：AP13m　IV8m　女子 AP12m　IV7m） 11:15 C-down　ミーティング 11:45 解散

記録メモ・感想