

## 【今回のテーマ】ケガをしないで質の高い練習を行う！

3月23日(土)

### 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
13:40	【ハードリングの確認】 ○リード足《シンプルに》 ○抜き足《Zを意識する》 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 ⇒ もも上げ③	○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 もも上げ ①切り替えストップ
14:10	一歩ハードル (5台) 150cm ⇒ 200cm ⇒ 250m ⇒ 300cm	②ゆっくり連続(140BPM) ③速く連続
14:40	【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
15:10	・5歩ハードル (6台×5本) 男子9m 女子8m 高さ:男女とも正規	・スタートは一斉に出す
	・3歩ハードル (6台×5本) 男子8m 女子7m 高さ:男女とも正規	*速いリズムを体に覚えさせる。⇒インターバルが広がっても同じリズムで! ○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

3月24日(日)

### ◇ムダの削ぎ落とし ⇒ 精度を上げる

時刻	練習内容	ポイント
9:00	ブロックミーティング	○今日の練習の目的と流れについて確認する
9:10	【スプリント講座②】 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
10:00	【前日の確認】 ○リード足《シンプルに》 ○抜き足《Zを意識する》 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 ⇒ もも上げ③ 一歩ハードル (5台) 150cm ⇒ 200cm ⇒ 250m ⇒ 300cm	○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 もも上げ ①切り替えストップ <b>②ゆっくり連続(140BPM)</b> ③速く連続
10:30	ロングアプローチ (1台目まで23m) 1台×3本 2台×2本 3台×2本 *男子8m 女子7m 男女とも正規の高さ	○1台目まで加速する ・最高スピードでハードルを跳ぶ ○他県の選手と積極的に走る ・スタートは一斉に出す
11:20	・3歩ハードル (5台×3本×3セット) 男子8m 女子7m 高さ:男女とも正規 *速いリズムを体に覚えさせる。 ⇒インターバルが広がっても同じリズムで!	○疲れてもリズムは維持する ○4台から加速するイメージで走る ○他県の選手と積極的に走る ・スタートは一斉に出す
12:00	ダウン	

\*絶対に無理をしない。ケガをしないように十分注意する!