令和６年～７年　県強化練習会　ハードルブロック練習メニュー(11 月)

目標	強化指定選手としての自覚を持つ　現状の課題の把握
課題	◎動的柔軟、ハードルドリルを覚える。
	◎課題を確認し，競技力向上のポイントを確認する。(技術的要素)
	◎次の練習会までに改善するポイント，練習する内容を確認する。

＜強化指定・コーチ枠選手＞

	強化指定	コーチ枠
男子	阿部煌正（青陵・2）　早坂新（ランハイ・2） 黒坂結人（八乙女・2）　髙橋龍生（青陵・1） 佐藤琉華（中山・1）　榊晴空（館・1）	小林享右（中山・2） 鈴木猛（附属・2）
女子	上野芽（寺岡・2）　佐藤愛結花（東向陽台・2） 佐藤綾（八乙女・1）　鈴木心夢（中山・1）	佐々木ひなた（山田・1）

時間	11 月 9 日（土）　大和町陸上競技場
13：00	○整列・挨拶・スタッフ自己紹介・練習メニューの内容説明
13：10	○W-UP 開始（JOG→体操→ストレッチ）
13：20	○動的柔軟　15 回×2 セット→乗り込みドリル
13：35	○ハードルドリル（抜き足→着地ドリル→リード脚）　男子 3.5m　女子 3m ・歩行→スキップ→１歩→中抜き→刻み→１歩ハードル
14：05	○流し（シューズ×2　スパイク×2）※目安。各自本数調整 ○各自 30m程度のダッシュ等×1 本（ハードル練習に入る前の刺激入れ）
14：20	○3 歩走前の各自練習（5 歩走　スタンディング 3 歩走等）
14：30	○3 歩走（男子：AP13m　IV7m→8m→8.5m　女子：AP12m　IV6.5m→7m→7.5m） ×各３～４本　※低ハードルで実施
15：00	○ＷＳ（80%）×2～３本
15：15	○ハードル補強
15：30	○c-down（JOG→体操→ストレッチ）
15：45	○ミーティング・解散

記録メモ・感想