令和６年　県陸上教室　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 1 日（日）　大和町陸上競技場
9:00	受付
9:30	開講式
9:45	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
10:10	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
10:40	WS　３～４本　アップシューズ or スパイク（各自判断）
10:55	3 歩走（男子 AP：１３m　　IV：７．５m・８m・８．５m
	女子 AP：１２mor１２．５m　IV：６．５m・７m・７．５m）×５～８本
	どのインターバルで実施するかは各自判断
11:30	C-down
11:45	ミーティング・解散
	※雨天時に省スペースでできたり、短時間でもできる練習の紹介も行う

記録メモ・感想