

12/7 (土)、8 (日) 合同強化合宿 ハードルブロック 練習メニュー

ハードルブロック長：五十嵐 輝 (会津若松市立一箕中学校)

	練習メニュー	練習の目的・ポイント
7日 (土)	<p>10:00~12:00 練習①</p> <p>1 ミーティング (1) 自己紹介</p> <p>2 ウォーミングアップ (1) jog (トラック2周) (2) 動的ストレッチ</p> <p>3 ミニハードルドリル</p> <p>4 ハードルドリル 5台×3レーン【10足長】 (1) リード脚、抜き脚 ①歩行 ②スキップ ③1歩</p>	<p>☆緊張をほぐす。</p> <p>☆全身を動かし、身体を温める。</p> <p>☆ハードル走をスプリントに近づける意識をもたせる。 ◆ハードル15台 ☆ドリルのポイントをおさえ実施。</p>
	<p>13:15~16:15 練習②</p> <p>1 W-up (フリー)</p> <p>2 ハードルドリル (1) 切り返し (歩行、ももあげ)</p> <p>3 1歩ハードル (3m) (1) 5台 (3レーン分) × 5本</p> <p>4 5歩ハードル 5台×7本 (1) AP: 正規 IV: 男子12m 女子11m ※ 実態に応じてIVは変更有。 (2) 7・8レーン男子、5・6レーン女子で設置。</p>	<p>◆ハードル15台 ☆踏切動作が遅れないように。 ☆地面を押し、前方へ強く踏み ◆ハードル20台 ☆大きな走りスピードが出ている状態でのハードリング技術の獲得。</p>
8日 (日)	<p>9:00~12:00 練習③</p> <p>1 ウォーミングアップ</p> <p>2 ハードルドリル</p> <p>3 ショートインターバル走 (1) 男7m、女6.5m ①6台×5本 ②APは正規 ③7・8レーン 男子 ④5・6レーン 女子</p> <p>4 オーバーハードル (12台) × 3本</p>	<p>◆ハードル36台 ☆同じリズムで最後のハードルまで走り切る。 ☆最後までリズムを崩さず走り切る。</p>