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(12 月)

目標	強化指定選手としての自覚を持つ　ハードルを使った走り込み
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)
	◎ハードルを使った走り込み。後半対策。

＜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	12 月 14 日（土）　弘進ゴムアスリートパーク
13：25	○全体での W-UP
13：40	○整列・挨拶・練習メニューの内容説明
13：45	○動的柔軟　15 回×2 セット→乗り込みドリル
14：00	○ハードルドリル（着地ドリル含む）　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
14：30	○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）
14：45	○3 歩走前の各自練習（5 歩走　スタンディング 3 歩走等）
15：00	○シャトルハードル（男子：AP13m　IV8m　女子：AP12m　IV7m）→片道４～５台 ×４本（２往復）×３～４セット　R’＝８～１０　※低ハードルで実施
16：00	○c-down（JOG→体操→ストレッチ）
16：30	○ミーティング・解散

記録メモ・感想