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(1 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)
	◎正しい動きの反復。

＜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） 一沢朋樹（宮城野・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	2 月 15 日（土）　弘進ゴムアスリートパーク
13：15	○全体での W-UP
13：30	○整列・挨拶・練習メニューの内容説明
13：40	○動的柔軟　15 回×2 セット
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
14：25	○流し（シューズ×2　スパイク×2）※目安。各自本数調整
14：40	○1 歩ハードル（2m - 2.5m - 3m - 3.5m - 4m）5 台×各３本　※低ハードルで実施
15：10	○3 歩走前の各自練習（5 歩走　スタンディング 3 歩走等）
15：20	○短インターバル 3 歩走（男子：AP13.2m　IV7.5m　女子：AP12.5m　IV6.5m） 5 台×５本　※高さは正規
15：40	○３歩走（男子：AP13.2m　IV8.5m　女子：AP12.5m　IV7.5m）5 台×５本　※高さは正規
16：00	○c-down（JOG→体操→ストレッチ）
16：15	○ミーティング・解散

記録メモ・感想

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(1 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	2 月 16 日（日）　弘進ゴムアスリートパーク
9：00	○整列・挨拶・練習メニューの内容説明
9：15	○動的柔軟　15 回×2 セット
9：40	○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
10：10	○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）
10：35	○1 歩ハードル（男子：AP13m　IV4m　女子：AP12m　IV4m）7 台×５～７本
11：00	○１２台走（男子：AP13m　IV8.3m　女子：AP12m　IV7.2m）×３本　R′＝８～１０
11：45	○c-down（JOG→体操→ストレッチ）
	○ミーティング・解散

記録メモ・感想