令和７年　東北６県練習会　ハードルブロック練習メニュー（３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	◎強い踏切・乗り込み・しっかり走る。
	◎実戦感覚を養う練習を通し、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。

＜準備物＞
□フレキハードル×30 台　□メジャー　□養生テープ　□マッキーペン　□ミニハードル×20～40 台

時間	3 月 22 日（土）　弘進ゴムアスリートパーク
13：00	○ブロックミーティング （テープで名札作成・挨拶・練習のねらい，メニュー説明）
13：20	○動的柔軟　15 回×1～2 セット
13：40	○ハードルドリル　男子 3.5m　女子 3m ：歩行→スキップ→１歩→中抜き　（男女各 5 台×３レーン）
14：10	○流し（シューズ×2　スパイク×2）※目安。各自本数調整
14：35	○ギャロップハードル（男子：AP13.2m　IV8.5m　女子：AP12.5m　IV7.5m）×4～5 本 ☆乗り込み・強い踏切・インターバルの走る意識
15：15	○3 歩走（男子：AP13.2m　IV8.5m　女子：AP12.5m　IV7.5m）×3～4 本×2 セット （5 台男女各３レーン） ☆並んでのスタート　実践感覚を養っていく
16：15	○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

令和７年　東北６県練習会　ハードルブロック練習メニュー（３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	◎しっかり踏み切っていく力。
	◎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）
	◎競い合いの中で、正しい動きを後半まで持続させる。

＜準備物＞
□フレキハードル×48 台　□メジャー　□養生テープ　□マッキーペン　□ディスクコーン×32

時間	3 月 23 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
9：10	○動的柔軟　15 回×1～2 セット
9：30	○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
10：00	○流し（シューズ×2　スパイク×2）※目安。各自本数調整
10：15	○1 歩ハードル（男子：AP13.2m　IV4m　女子：AP12.5m　IV4m）7 台×5 本 ☆強い踏切
10：45	○12 台走（男子：AP13.2m　IV8.5m　女子：AP12.5m　IV7.5m）×4～5 本　R′＝8～10 ☆後半までレース展開に関わらず、自分の良い動きを持続させる
11：45	○c-down（JOG→体操→ストレッチ）
12：00	○ミーティング

記録メモ・感想