

令和7年 県強化練習会 ハードルブロック練習会メニュー(11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。

	11月22日(土) キューアンドエーススタジアム
8:45	受付
9:00	開講式→ブロックごとミーティング
9:30	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
9:55	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→もも上げハードル×2本 一歩ハードル(3m×3本 3.5m×3本)
10:45	WS 3~4本 シューズ×2本 スパイク×2本(目安)
11:00	10+50×1本(タイム測定)
11:15	短インターバル走 (男子AP: 13.5m IV: 7.5m→8m→8.5m 女子AP: 12.5m IV: 6.5m→7m→7.5m) 各インターバル2~3本ずつ ※ドリルで身に付けた正しい動きを3歩走で再現する
11:50	まとめ(7台走 or 10台走)
12:00	C-down ミーティング・解散

記録メモ・感想

This image shows a full page of white paper designed for handwriting practice. It features 18 evenly spaced horizontal dashed lines running from left to right across the entire width of the page. There are no margins, text, or other markings present.