

東北 6 県練習会

ハードルブロックメニュー

山形県陸上競技専門部ハードルブロック長
村山市立楯岡中学校 小松龍之介

1 日目

11 / 29 (土) 13:00 ~ 16:30

時間	内容	ねらい	備考
13:00	ミーティング	・練習の見通しを持つ	
13:10	ウォーミングアップ ジョグ、体操	・体を温める ・関節可動域を広げる	
13:20	リズムエクササイズ	・正しい動きを身に着けていく ①ニーアタック（リード足） ②肘を振る感覚 ③体を引き上げる感覚 ③着地のタイミング など	
13:50	スプリントドリル	・推進力を得る動きを身に着ける。 ①正しく踏む ②力を地面に伝える ③高い位置での切り替え など	
14:20	ハードルドリル 歩行→スキップ→なか	・リズムエクササイズのポイントを改めて確認し、それぞれの動きの中で移動スピードに合わせて行っていく	
14:50	ハードル練習 ロングインターバル AP：正規 IV：男子 12m、女子 11m 高さ：男子 1 下げ、女子 正規 台数：5 台 本数：4 本×2 セット ※4 人同時スタート	・IV を高い足の切り替えで走り抜ける ・各種ドリルの感覚をもう一度確認する	様子を見て規格、本数を変更する
16:15	ミーティング	・練習を振り返る	

2 日目

11/30（日）9：00～12：15

時間	内容	ねらい	備考
9：00	ミーティング	・練習の見直しを持つ	
9：10	ウォーミングアップ ジョグ、体操	・体を温める ・関節可動域を広げる	
9：20	リズムエクササイズ	・前回の確認	
9：50	スプリントドリル	・前回の確認	
10：20	ハードルドリル	・前回の確認	
10：35	1歩ハードル 上への意識→前への意識 AP: 8m IV: 3～3.5m 高さ: 男女 70cm 本数: 8本	・地面を押す方向を上から前に変えていく	AP は 6 歩を目 安とする微調整 OK
10：55	ハードル練習① AP: 男女 10m、 IV: 男女 7m、5 台 高さ: 女 1 下げ、男 2 下げcm 本数: 4 本× 2 セット ハードル練習② AP: 正規 IV: 女 7.3m、男 7.6m、5 台 高さ: 女 正規、男 1 下げ 本数: 3 本× 2 セット	・早いリズムの中で正確なハードリングを目標 指していく。 ・重心の下がったつぶれた動きでリズムを高 めることがないように注意する。	
12：00	ミーティング	・練習を振り返る	