

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(12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	◎ 60mH による現状の課題の確認
	◎ ハードルドリルのポイントを正しく実践する。
	◎ ハードルによる走り込み

12月13日(土) キューアンドエーススタジアム	
9:15	受付
9:30	開講式
9:50	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
10:10	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×2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	60mH(タイム測定)×1~2本 (男子AP:13.5m IV:8.9m 女子AP:12.8m IV:7.8m) もしくは、正規で実施
12:00	午前練習終了
13:30	午後練習開始:動的柔軟 各15回×1セット
13:40	ハードルドリル(AMと同じ)
14:15	WS 3~4本 シューズ×2本 スパイク×2本(目安)
14:40	12台走(男子:AP13m IV8.3or8.6m 女子:AP12m IV7.3or7.5m)×5本 R' = 8~10 ※状況に応じて低ハードルで実施
15:50	C-down
16:00	ミーティング・解散

記録メモ・感想