

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(1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	◎強い踏切・ハードルへの乗り込み
	◎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

1月17日（土） キューアンドエースタジアム	
12:40	○受付
13:00	○開講式
13:15	○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
13:35	○ハーダルドリル（男子3.5m 女子3m） <ul style="list-style-type: none"> 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→もも上げハーダルドリル×2本 一歩ハーダルドリル×2本
14:05	○WS 3～4本 シューズ×2本 スパイク×2本（目安）
14:20	○10+50×1本（タイム測定）
14:35	○2連ハーダルドリル×3本×2セット <ul style="list-style-type: none"> （男子AP:13.2m IV:8.5m 女子AP:12.5m IV:7.5m）※低ハーダルドリルで実施
15:15	○5歩走（5台）3本×2セット <ul style="list-style-type: none"> （男子AP:13.2m IV:12m 女子AP:12.5m IV:11m）
16:15	○C-down
16:30	○ミーティング・解散

記録メモ・感想

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(1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	◎強い踏切
	◎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

1月18日（日） キューアンドエースタジアム	
9:00	○挨拶・練習開始
9:10	○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
9:30	○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
10:00	○WS 3～4本 シューズ×2本 スパイク×2本（目安）
10:20	○1歩ハードル（7台）×5本 (男子AP:13.2m IV:4m 女子AP:12.5m IV:4m)
11:00	○12台走（男子:AP13m IV8.3or8.6m 女子:AP12m IV7.3m）×5本 R' = 8～10 ※状況に応じて低ハードルで実施
12:00	○C-down
12:15	○ミーティング・解散

記録メモ・感想