

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
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連ハードル×3本×2セット (男子AP:13.2m IV:8.5m 女子AP:12.5m IV:7.5m) ※低ハードルで実施
15:15	○5歩走(5台)3本×2セット (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

[illegible]

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

[illegible]