

令和8年 県強化練習会 ハードルブロック練習会メニュー(2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	◎刻む意識・遠くからの踏切
	◎ハードルドリルのポイントを正しく実践する。
	◎タッチダウンタイムを追求

2月14日(土) キューアンドエースタジアム	
12:40	○受付
13:00	○開講式
13:30	○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
13:45	○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×2本 一歩ハーダル×2本
14:15	○WS 3~4本 シューズ×2本 スパイク×2本（目安）
14:30	(1) 10+50×1本（タイム測定） <ul style="list-style-type: none"> (1) 1歩ハーダル 7台 (男子AP:13.2m IV:4m 女子AP:12.5m IV:4m) ×4本×2セット (2) 60mH (男子AP:13.5m IV:8.9m 女子AP:12.8m IV:7.8m) <p>※(1)と(2)を男女で分かれて実施</p>
16:15	○C-down
16:30	○ミーティング・解散

記録メモ・感想

令和8年 県強化練習会 ハードルブロック練習会メニュー(2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	◎刻む意識・遠くからの踏切
	◎ハードルドリルのポイントを正しく実践する。
	◎タッチダウンタイムを追求

2月15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
10:00	○WS 3～4本 シューズ×2本 スパイク×2本（目安）
10:20	○5台・ショートインターバル走×各3本ずつ <ul style="list-style-type: none"> （男子AP：13.2m IV：6m→7m→8m 女子AP：12.5m IV：5m→6m→7m）
11:20	○5台・3歩走（男子：AP13.2m IV8.6m 女子：AP12.5m IV7.5m）×3本×2セット <ul style="list-style-type: none"> ※踏切位置にマーク（男子2.4m 女子2.2m）
12:00	○C-down
12:15	○ミーティング・解散

記録メモ・感想