

## 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	○ハードルドリル(男子3.5m 女子3m) 拔き足(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
14:15	○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) (1)1歩ハードル 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) ※(1)と(2)を男女で分かれて実施
16:15	○C-down
16:30	○ミーティング・解散

記録メモ・感想

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary school writing paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 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	○5台・ショートインターバル走×各3本ずつ (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 ※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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.