

東北6県練習会ハードルブロックメニュー

担当：山形県

ねらい

- ①基本となるハードルの動きを確認する。
- ②スピードを上げてもしっかりとした動きができるようにする。
- ③他県の選手の動きを見て、一緒に走ることで刺激を受ける。

1日目

3/21 (土) 13:00～16:30

時間	内容	ねらい
13:00	ミーティング	・練習の見直しを持つ ・ハードルブロックで気持ちを高める。
13:15	ウォーミングアップ ジョグ、体操	・体を温める ・関節可動域を広げる
13:35	リズムエクササイズ	・正しい動きの確認と体ほぐし ①ニーアタック ②Zの形 ③母指球接地 ④腕ふり
13:55	スプリントドリル	・推進力を得る動きを身に着ける。 ①正しく踏む ②力を地面に伝える ③高い位置での切り替え など
14:30	ハードル練習 (男女で別メニュー) 男子 担当：本間 ①ハードルドリル ②1歩ハードル5台3本ずつ (AP8mIV3.0m→3.5m5台) ③AP練習 (正規) ④3歩ハードル5台6～8本 (IV8.5m)	女子 担当：小松 ①ハードルドリル ②引き上げドリル (AP2mIV2.5m5台) ③AP練習 (正規) ④3歩ハードル6～8本 (IV7.3m5台)
16:15	ミーティング	・練習の振り返り

2 日目

3/22 (日) 9:00~12:15

時間	内容	ねらい
9:00	ミーティング	・練習の見通しを持つ ・ハードルブロックで気持ちを高める。
9:10	ウォーミングアップ ジョグ、体操	・体を温める ・関節可動域を広げる
9:30	リズムエクササイズ	・前回の確認
9:50	スプリントドリル	・前回の確認
10:05	ハードル練習 (男女で別メニュー) 男子 担当: 本間 ①5歩ハードル 5台 2本 ②3歩ハードル 5台 2本+2本 2~3セット (IV8.2m8.5m) ③200m×1本	女子 担当: 小松 ①引き上げドリル 5台 4本 (AP2mIV2.5m) ②1歩ハードル 5台 2~3本ずつ (AP:6m、IV2.8m3.0m3.2m) ③3歩ハードル 5台 2~3本ずつ (AP 正規 IV6m、7m7.3m7.5m)
12:00	ミーティング	・練習を振り返る