令和７年～８年　県強化練習会　ハードルブロック練習会メニュー(11 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	◎動的柔軟の種類とポイントを理解する
	◎ハードルドリルの種類とポイントを理解する。
	◎5 歩走のポイントを理解する。

	11 月 7 日（土）　キューアンドエースタジアムみやぎ
9:15	開講式
9:30	ミーティング
	グループ W-up（他校の生徒と３～５人グループを作って jog＋体操・ストレッチ）
9:45	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
10:15	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
	一歩ハードル
10:45	WS　2 本　アップシューズ
11:00	5 歩走（正規インターバルで実施）3 レーンから 4 レーン　5 台
11:20	3 歩走（男子 13m-7.5m 8m,8.5m 女子 12m-6.5m 7m 7.5m）　5 台
11:50	C-down
12:00	ミーティング・解散

記録メモ・感想