第１回冬季強化練習会練習メニュー
（　障害　）ブロック

第１回冬季強化練習会：１１月１８日（土）

【本日のブロックテーマ】
①これから切磋琢磨するライバルとコミュニケーションをとる
②ハードルの基本について知る
③元気よく練習する！

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（投擲・混成ブロック）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：３０	解散完了

【練習内容】	【目的】
ブロックミーティング アイスブレイク	コーチ自己紹介 ハードルブロックの目標・意識してほしいことを伝える アイスブレイク ↓
ウォーミングアップ ペアストレッチ	
ハードルストレッチ	ハードリングに必要な柔軟性について理解する
ハードルドリル　（またぎ，膝上げ，振り上げ*2）	1　ハードリング時の姿勢づくり 2　股関節，体幹を使って抜き足，リード足を動かす意識付け
③スキップドリル（５台　抜き足，振り上げ足*5） （利き足・逆足）	1　重心移動をしながら抜き足をスムーズに行う 2　リード足の切り返しを意識しながら前方向に体を進める
④一歩ハードル*5（3.5m・4m・4.5m） フレキハードルで行う	1　重心移動，軸づくりの意識付け 2　着地時の姿勢づくり 3　着地時に１，２（ワン・ツー）を意識させ，次のハードルにつながるハードリングを意識
⑤ハードル練習	1　ドリルや１歩ハードルで意識したことを動きの中に落とし込む 2　自己の課題をコーチと話しながら明確にする
⑥１２０ｍ＋１００ｍ＋８０ｍ＋６０ｍ ｒ＝次の距離ウォーク ※　競争形式で行う。	1　ハードリング技術練習だけでなく，純粋なスプリント強化練習の方法を知る ⇒スプリント向上のため、できる者はジョグで戻る（ジョグですぐ戻ることによって乳酸を散らす。戻ったらストレッチをして備える。） 2　一人ではなく，（周囲と競争）し，目標や必要な力を知る。
⑦補強（リード足，抜き足）	1　ハードル走ならではの補強を知る 2　学校に持ち帰ることができる練習を行う
⑧ダウン	1　次の練習に向けて体を整える

【持ち物・備考】