第３回冬季強化練習会練習メニュー
（　障害　）ブロック

第３回冬季強化練習会：１２月２３日（土）

【本日のブロックテーマ】
①インターバルのスピードアップ
②ハードリングの流れ（踏切～空中～着地）の確認
③前回からの成長の確認

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（跳躍）
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】
①ウォーミングアップ ・体操、ハードルストレッチ	・怪我予防、柔軟性の向上
②ハードルドリル ・またぎなど ・スキップ	・ハードリングの基本的な動作の獲得 ・可動域を意識した動き作り ・ハードリング時に大切なことの確認
③１歩ハードル 3.5m　4m　4.5m	・踏切と着地のタイミング合わせ ・ブレーキをかけないハードリング
③技術練習 ・ロングインターバルでのトレーニング 女子 11m　12m 男子 12m　13m　インターバルを５歩で走る ※状況を見ながらインターバルの距離は変更	・インターバルのスピードを向上する ・スピードを高めた状態で踏み切れるようにする ・体重を前方向に移動させる感覚の習得 ・ハードリングの基礎的な動きの確認と実践 ・１本１本の集中力の向上。 ・自分の課題のアウトプット
④スプリント練習 ・120m＊5	・後半までぶれない走能力の獲得
⑤補強	・新しい技術を習得するための下地作り ・強い体を手に入れる
⑥ダウン	・質の高い練習を継続するための体のケア ・自分に必要な柔軟性の確認
⑦ミーティング	・年末～年始にかけてのトレーニングや生活についての確認

【持ち物・備考】