第４回冬季強化練習会練習メニュー
（　障害　）ブロック

第４回冬季強化練習会：１月２７日（土）

【本日のブロックテーマ】
① 様々な場面で競争する！
② インターバルのスピードをあげる
③ 試合を想定した練習を行う。

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（障害）
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】
○　Ｗ－ｕｐ	
○　ハードルを使ってのストレッチ振り上げ	・股関節周りのウォームアップ
○　ハードルまたぎ１０台×４列	・軸作り ・ハードルの基本的な動作の確認
○　ハードルドリル５台×４列（１１足長） 基本的なドリル 着地のワンツーをそろえるドリル	
○　流し ・１２０ｍ＊１　コーナーから ・１００ｍ＊１　ストレート	・この後の練習の準備
○　アプローチ練習　　６列（男３列女３列） ・男（91.4cm　9.14m） 女（76.2cm　8m） クラウチングスタート、 （スタンディングスタート）	・アプローチの確認 ・複数人で同時スタートする感覚づくり ・ハードルの基本動作の確認
○　中抜きハードル ９台（4 台目、7 台目を抜く） 男子 8.5m　　女子 7.5m	・インターバルのスピードアップ ・後半のハードリングをまとめる
○　フラット走 ２００+１５０+１００ ※状態を見て変更	・走力アップ
○　補強	・ハードルに必要な筋力アップ

【持ち物・備考】
・メイン練習時の服装について……動きやすい服装を考えて準備する。