第７回冬季強化練習会練習メニュー
（　障害　）ブロック

第７回冬季強化練習会：３月１６日（土）

【本日のブロックテーマ】
① 冬季練習のまとめ
② シーズンに向けて課題の確認
③ 自分の課題を学校にもちかえる

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（短距離）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：００～１３：１５	閉講式
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×３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	
○　流し ・１００ｍ＊2　ストレート ※必要に応じて増減させる	・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
○　ショートインターバル 男（8m　8.5m） 女（7m　7.5m）	・インターバルのスピードアップ
○　フラット走 ※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】