

# 第1回特別強化練習会練習メニュー ( 障害 ) ブロック

第1回特別強化練習会：4月21日(日)

## 【本日のブロックテーマ】

- ①アプローチを安定させる。
- ②競り合いの中での感覚づくり
- ③シーズンへの見通しをもつ

8:30～9:00	受付
9:00～9:15	開講式
9:15～13:00	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】

- ・W-UP  
各自アップ～10:20
- ・アプローチ練習～11:00  
スタート～1台  
～2台  
～3台  
～5台  
～7台
- できるだけ複数人で競争する。
- ・途中で必要に応じて  
ショートインターバル  
ロングインターバル  
中抜きハードル  
インターバルラン
- ・ハードルドリル
- ・スプリント練習  
80m×4～6 体の状態に合わせて
- ・補強  
ジャンプ系
- ・クールダウン
- ・ミーティング

## 【目的】

- ・試合を想定し、必要なことを選択する。
- ・競争中での動きづくり
- ・1台目に入るスピードの向上
- ・インターバルのスピードを高める。
- ・各自の課題に合わせて練習する。
- ・課題に合わせた練習方法を知る。
- ・技能的な課題の確認
- ・最大スピードを高める。
- ・瞬間的な筋発揮能力の向上
- ・シーズンについての見通しをもつ

## 【持ち物・備考】