

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(ハードル) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月23日（日）

【本日のブロックテーマ】

- ①ハードルの基本技術の向上
- ②走力の向上

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 : 15	解散完了

【練習内容】

- あいさつ（自己紹介等）（アイスブレイク）
自分の目標を相手に伝える
⇒声に出し目標を明確にする
- ◎ハードルの基本を知る
W-UP ストレッチ（呼吸法）
ハードルドリル
10台×4列（2、4、6、8レーン）

【目的】

- ・行動（声を出そう）⇒活気が競争を生む
- ・ジョグの姿勢を大切にしたい
- ・移動は素早く
- ・コア（核）トレーニングも兼ねる

【基本トレーニング①】

- ハードル設定① 全員で早く
2、4、6、8レーン
(ミニハードル幅5m×5台)
各レーンの10m後方から
(フレキ 幅6m×5台 高さ60m)
ドリル①ハードルギャロップ3歩で 2本
ドリル②低いハードルを使って 2本
ドリル③1台またいで15mダッシュ2本

- ・1歩ずつ高く跳ぶ感覚着地足と1歩目が重要
- ・抜き足を早く引き抜く（重心の位置・角度）

【基本トレーニング②】

- ハードル設定② 全員で早く
女子2、4レーン（6m×6台）
男子6、8レーン（7m×6台）
ドリル④3歩のリズム 各2本ずつ

- ・抜き足：高い方 早く膝から引き抜くか
- ・振り上げ足：低い方 着地から次への動作確認

【基本トレーニング③】

- ハードル設定③ 全員で早く
2、3、4レーン（6台）女子100H
(順に11m12m) 高：76cm
6、7、8レーン（6台）男子110H
(順に12m13m) 高：91.4cm
☆ロングインターバル

- ・ハードル間をしっかり走る⇒体重移動
- ・着地の姿勢・腕を回したりしない

【走トレーニング①】

- ハードル設定④ 全員で早く
3～8レーン女子4、7台目にフレキ
☆120m×3～

- ・肘が開くと肩が揺れる⇒ぶつけやすい

【走トレーニング②】

- 3～8レーン女子3、6、9台目にフレキ
☆100m×3～
○C-Down

- ・走りの中に障害物がある⇒とにかくスピード
- ・次回 ショート リズムを大切に10台
ロング スピードを生かせるか

【持ち物・備考】

- ・スパイク ・着替え ・水分 ・元気（モチベーション）