

# 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)

### 【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台あたり15mダッシュ 2本

### 【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

### 【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

### 【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～

### 【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

### 【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
- ・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)
- ・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
- ・ハードル間をしっかりと走る⇒体重移動
- ・着地の姿勢・腕を回したりしない
- ・肘が開くと肩が揺れる⇒ぶつけやすい
- ・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)