

# 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24日(土)

## 【本日のブロックテーマ】

- ①アプローチの向上・安定
- ②地面を蹴る(押す)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(中長距離)
9:30～	13:00	ブロック練習(ブロックミーティング含む)
13:30		解散完了

## 【練習内容】

- あいさつ
  - ・本日の練習メニュー説明
  - ・資料説明 など
- W-UP
  - ・10分ジョグ
  - ・ハードルストレッチ 各自ハードル用意
  - ・足上げ・またぎ 10台×2列  
(5.8レーン)
- 段違いハードルドリル  
ドリル 3歩のリズムで
  - ・抜き足 ・リード脚 ・真ん中 各2本

各3本以上

## 【投擲場前の坂道へ移動】

- もも上げ 上り・下り 各幅2本
- 立ち幅～ダッシュ 上り・下り 各2本
- 坂道ハードル
  - ・ミニハードル(10台×2列)  
幅1m⇒1.5m へ広げていく
  - ・フレキハードル(3台)
  - ・ミニハードル(3台)

上り・下りで実施 3本以上

## 【補助競技場へ移動】

- ハードル Sブロック使用
  - ・60mH 計測
  - ・アプローチ練習  
※できるだけ競争しよう！  
雷管を鳴らしてスタートします
  - ・走練習100m×3～
- C-down
  - ・あいさつ (次回に向けて)

## 【目的】

- ・練習の流れを確認する
- ・ジョグの姿勢は全ての基本！
- ・芯から温める⇒コアトレーニング
- ・ポイント 腸腰筋・下ろし  
バランス・腕振り
- ・どれだけ自分で時間を作り出せるかです  
活気が競争を生みます
- ・蹴る力の向上
- ・上り坂や下り坂で普段との違いを感じれる  
かどうか
- ・体重移動を意識しよう！
- ・着地の姿勢はどうなっているのかな？
- ☆アプローチの蹴る力強化！！
- ・隣に相手がいる中で、いかに自分のレーン  
に集中して走れるか
- ・100mの中にフレキ3台置いて走る  
(3・6・9台目に置く)
- ★課題 ハードル技術 スプリント能力向上

## 【持ち物・備考】

スパイク・水分・着替え・モチベーション