

第5回冬季強化練習会練習メニュー

(ハードル)ブロック

第5回冬季強化練習会：2月21日(土)

【本日のブロックテーマ】

- ①速く・力強いアプローチを安定してできるようにする
- ②アプローチからインターバルへスムーズにつなげる

13:30~14:45 ブロック練習(ブロックミーティング含む)
15:00 解散完了

【練習内容】

- ・挨拶(コーチの話など)
資料の説明
本日の強化ポイントの確認
- ・W-UP
Jog 10分 ハードルストレッチ
ハードルドリル(20台つなげる)

○ハードル設定①(フレキ)

段差を付けたハードル

- (1) 抜き足・リード脚 各2本以上
- (2) 段差を揃えて 真ん中で飛ぶ 各2本以上

※マーク 黒色に置く

【投擲場前の坂道へ移動】

○ハードル設定②

(ミニハードル・フレキ・ハードル台車)

- (1) ミニハードル もも上げ 上り・下り
1m⇒1.5m 各2本ずつ
- (2) 立ち幅跳びからのダッシュ 各2本
時間を見て実施の有無を決定
- (3) フレキハードル(3台)
上り・下り3本

アプローチ 13.5m~8.5m~8.5m~13.5m

【補助競技場へ移動】

○ハードル設定③

ハードル(3台3・4・5レーン)

マーク：青色 Sブロック使用

アプローチ練習 スパイク使用
3本ずつ

○60mH計測(2本程度)

※時間を見て調整

○走練習100m×3~

100mの中にフレキ4台置いて走る
(1・4・7・10台目)

- ・C-Down
Jog ストレッチ
挨拶(シーズンに向けて)

【目的】

目標を明確にして練習にあたる

体の芯から温める⇒怪我防止
脚を下ろす動作を速く 姿勢や視線を意識

モチベーションがある人はどんどん行おう

基礎基本を見直し、アプローチやインターバルにつなげる

移動で体が冷えないように温かい格好で移動する

しっかり地面を蹴る・前に進む感覚を養う
上り・下りで違いを感じられるか

★着地の姿勢や重心の位置を確かめよう!

準備や片付けをテキパキ協力して行おう

移動で体が冷えないように温かい格好で移動する

できるだけ競争しよう!

◎坂道でのハードル練習をアプローチ練習に生かそう!

◎アプローチの走り方がポイント

腕の振り方⇒肘や脇が開くと体がぶれる
⇒ぶつけやすい

競争の中で、いかに自分のレーンに集中できるか

【持ち物・備考】

着替え・温かい格好の用意・スパイク・水分・やる気