

# 第6回冬季強化練習会練習メニュー

## ( ハードル ) ブロック

第6回冬季強化練習会：2月28日（土）

### 【本日のブロックテーマ】

- ①予選会の反省を生かす
- ②インターバルの強化
- ③アプローチの強化

7：30～ 10：00～ 13：30～15：30 16：00	受付 トライアル開始 ブロック練習（ブロックミーティング含む） 解散完了
<b>【練習内容】</b> ・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（様子を見て変更あり） 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 <u>※マーク 黒色に置く</u>  ○ハードル設定② 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 or 110mH計測 ※時間を見て調整 ※予選会の反省を生かせるように  ・C-Down Jog ストレッチ 挨拶（シーズンに向けて）	<b>【目的】</b> 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 足を下ろす動作を速く 姿勢や目線を意識  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  ★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！ 様子や気温を見て判断  ◎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
<b>【持ち物・備考】</b> 着替え・温かい格好の用意・スパイク・水分・合羽などの雨具・やる気	