

# ハードル

ハードル強化委員より

通信・総体で自己記録更新 福島全中へ  
標準記録 男子 15"00 女子 14"80  
～これからの練習はスピードを上げて練習を行ってください～

## スピードアプローチハードル走



### ◇第1ハードルまで10歩

・男子:17m前後 女子:16m前後

・インターバル男子 8.5m前後 女子 7.5m前後 3～5台

※1台目に入りは速くして、3台目までのインターバルは速く走ることによって後半の失速を防ぐ。

※速いスピードでのハードリングに慣れる。

## ショートスタートハードル走

### ◇第1ハードルまで6歩

・男子:10m前後 女子:9m前後

・インターバル男子 8.5m前後 女子 7.5m前後 3～5台

※6歩でスピードを最大限上げて1台目に入る。

※力強く踏み切ることができると、1台目を降りてから加速ができる。

## 中抜きハードル走(7歩)

### ◇後半のイメージをつかむ

7台目のハードルを抜く。前半6台-【7歩】-後半4台～5台 トータル10台 or11台

【7歩】のインターバル男子:16m前後(気持ちよく加速ができるインターバル)

女子:14m前後(気持ちよく加速ができるインターバル)

※後半スピードに乗ってハードルを跳ぶ練習。

※10台を最後まで走り切れる体力と筋力をつける練習。



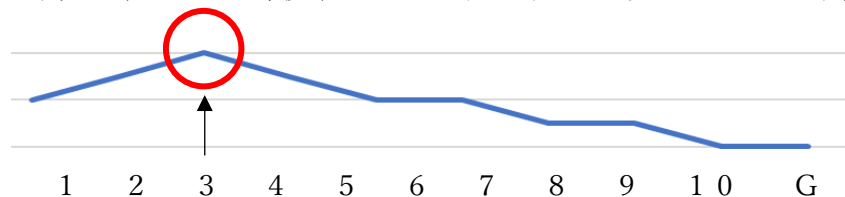
※試合では、2～3台目のインターバル間が一番速くなると、後半スピードを落とさずに走り切ることができます。

トップ選手のレースパターン

【インターバル間のラップを

測定するタイムリングはリード脚

が着いたタイミングです。】



2～3台目のインターバル間が一番速くなる！！全中に出場する多くの選手は男女とも2～3台目のインターバル間を1秒前後で走る！！チャレンジしよう！！



関東・全国に向けて頑張りましょう！！