

2030 強化指定ハードルブロック選手の皆さんへ

強化委員会
ハードルブロック主任 神崎将吾

平素よりお世話になっております。

さてまもなく第1回目の強化練習会が11月25日から行われますが、ハードルブロックの第1回目は短距離ブロックに合流し、短距離練習を行いたいと考えております。目的は以下の通りです。強化練習会の趣旨をご理解の上、ご参加頂きたく存じます。なお、第2回目以降はハードルブロックでハードル練習を行う予定です。宜しくお願い致します。

【目的】

2030ハードルブロックでは、強化練習会をハードル技術を教える場としてだけでなく、関東や全国でハードル選手として活躍するきっかけをつくる場であると考えています。ハードリングが上手いことは大切ですが、スプリント力の向上（スピード強化）が大前提であり、スプリント力があるからこそできる技術もあるため、まずはこの点の強化から入りたいと考えています。月に一度の貴重な時間ではありますが、県内のハイレベルな短距離選手達と技術を磨き合うことで、ハードル選手としての基本的な部分を作って欲しいと願います。

また第2回目からはハードルブロックに戻り、短距離練習で学んだ本質を元にハードル練習につなげていきたいと考えています。

ご理解の程、宜しく申し上げます。