

H29中学校東北6県強化合宿練習メニュー(砲丸)

宮城県中体連陸上専門部 砲丸投ブロック

- 1 期日：3月17日(土)～3月18日(日)
- 2 場所：ひとめぼれスタジアム(本競技場、投擲練習場)
- 3 ねらい
 - (1) 他県の選手やコーチから様々な刺激を受け、シーズンへの意欲付けの機会にする
 - (2) レベルの高い環境でも東北大会や全国大会を視野に入れ、自分の力を出せるようにする
 - (3) 冬期間に練習してきた技術の確認や習得の機会にする
 - (4) 東北が1枚岩となって、全国大会で活躍する選手を育てる

4 練習メニュー

3月17日(土)

《投げ込み、投げの感覚を取り戻す、習得する》

- 10:30 開講式
- 11:00～ JOG、体操、ストレッチ、流し、変形ダッシュ(室内走路)
- 11:45～ メディシンボール投げ(投擲練習場)
- 12:00～ 投げ(記録別で3～4班編成)
- 16:20 片付け、ダウン、ミーティング
- 16:45 解散

3月18日(日)

《記録会》

各県ごとにウォーミングアップ開始(本競技場、投擲練習場または室内練習場など)

- 9:40～9:50 召集(本競技場第一曲走路内)
- 10:15 競技会スタート(一人6投)
- 11:45 競技会終了、片付け、ダウン
- 12:00 ブロックミーティング
- 13:00～ 閉講式

5 持ち物

- ・スローイングシューズ ・スパイク(アップなどで必要な人は) ・手袋 ・ホッカイロ
- ・砲丸を拭くタオル ・練習日誌等 ・筆記用具 ・メディシンボール

6 確認事項

- (1) 天候によってはメニューの変更あります。
- (2) 記録会の時には、審判のご協力をお願い致します。