

令和4年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(11月26日)

投擲ブロック 練習メニュー

○11月練習会の目標

- ・ドリル練習を学校でもできるように、動作のポイントを覚えましょう。
- ・自分から声を出して練習しましょう。

9:15 集合

9:20~ ブロックミーティング

- ・自己紹介
- ・強化練習会について
- ・練習メニューについて

9:35~ 練習開始

- ・Jog(10分), 体操, ストレッチ
- ・ドリル(ウォーキング → スキップ → バックウォーク → バックスキップ)
- ・流し×2本
- ・メディシンボール投げ(フロント・バック等)
- ・砲丸の保持の仕方を確認する。
- ・立ち投げ(基本動作について)
- ・グライド投げ

12:30 片付け・ダウン

12:50 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散

次回の持ち物 ※寒さ対策を忘れずに!!

砲丸, メディシンボール(1Kg もしくは2Kg, 3Kg), 雑巾, 炭マグ, カイロや手袋,  
筆記用具