

令和4年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(12月17日)

投擲ブロック 練習メニュー

○12月練習会の目標

- ・グライドの基本動作を習得する。
- ・現在の記録や資料をもとに、来季の自己記録を考える。

9:15 集合

9:30~ ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

9:40~ 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・流し×2本
- ・メディシンボール投げ(フロント・バック・直上)10回×2セット
- ・ドリル(ウォーキング → バックウォーク → スキップ(フロント・バック) → グライド)
- ・グライド動作の確認
- ・立ち投げ・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

次回の練習会

・投擲ブロック練習会 日時: 月 日( ) 場所:キューアント<sup>®</sup> イースタジ<sup>®</sup> アム 投擲場

持ち物

使用料110円,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

※参加できない場合は、顧問の先生に伝え、岩館(附属中学校:022-234-0347)まで  
連絡してもらってください。

・強化練習会 日時:1月14日(土),15日(日) 場所:キューアント<sup>®</sup> イースタジ<sup>®</sup> アム

持ち物

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