

令和4年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(1月14日,15日)

投擲ブロック 練習メニュー

○1月練習会の目標

- ・グライドの基本動作を習得する。
- ・競技者としての心構えを忘れず,練習に取り組む。

●1月14日(土)

13:30~ ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

13:40~ 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・流し×2本
- ・メディスンボール投げ(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)
- ・立ち投げ→グライド投げ
- ・補強

15:30 片付け・ダウン

15:50 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散(16:00 予定)

●1月15日(日)

10:10~ ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

10:20~ 練習開始

- ・Jog(10分),体操,ストレッチ
- ・流し×2本
- ・メディスンボール投げ(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)
- ・立ち投げ→グライド投げ

12:00 片付け・ダウン

12:30 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散(12:50 予定)

【投擲場が使用不可の場合】

- ・メディスンボール投げ
- ・タオル投げ
- ・グライド練習

次回のブロック練習会

・投擲ブロック練習会 日時:1月28日(土) 場所:キューアンドエースタジアム 投擲場

持ち物

使用料110円,砲丸,メディスンボール(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。