

令和4年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会（2月18日，19日）

投擲ブロック 練習メニュー

○2月練習会の目標

- ・グライドの基本動作を習得する。
- ・フォームを意識しながら投げ込む！
- ・学校でも自分で練習できるように，練習時のポイントをおさえる。

●2月18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
 - ・立ち投げ→グライド投げ
 - ・補強

15：30 片付け・ダウン

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

●2月19日（日）

9：00～ ブロックミーティング

- ・練習メニューについて

9：15～ 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
 - ・立ち投げ→グライド投げ

11：40 片付け・ダウン

12：00 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散(12：15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： 月 日（土） 場所：キューアントエーススタジアム 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