

11月3日（金・祝）陸上教室練習メニュー【投擲ブロック】

10:00 ブロックミーティング

10:05～ 練習開始

- ・Jog（10分）・体操・ストレッチ
- ・メディシンボール投げ（フロント・バック・直上）
- ・砲丸の保持・構え
- ・突き出し（投げ動作）練習
- ・スタンディング投げ

※選手の様子をみてグライド練習を実施する。

※学年によって内容は変更になります。

～11:40 練習終了

11:40～11:45 ブロックミーティング・終了

12:00～ 閉講式（ブロックごと）

グライドのイメージづくり

足から動くことが大切。上半身で反動をつけると上半身が起きてしまいます。

①「0」・・・砲丸を構える。(実際には持ったイメージで)

- ✓ 左手は伸ばさず軽く曲げる。←引きつけができなくなるのを防ぐ
- ✓ 左の肘，小指は外側を向く。斜め45° くらいの高さ。
- ✓ 右足のつま先はまっすぐ前向き。左足は自由で良い。

②「1」・・・T字バランス

- ✓ 視線は前を見て
- ✓ 腰は開かない。
- ✓ 左手は真下よりやや前。前過ぎると体の重心が後ろになってしまいます。

③「2」・・・左足を引きつけ球を構えたままかがむ。体は真下に下ろす。

- ✓ 左足の母指球で支えるので，かかとは少し浮く。
- ✓ 左足の引きつけとしゃがむタイミングは同時。
- ✓ 膝の力を向いて曲げて体を小さくすることでたくさん跳べるようになる。
- ✓ 上体の重心が後ろにいかないようにする。

④「3」・・・左足の膝を伸ばして蹴り出すように大きく開く。←左の足の力で後ろに下がる力を増大させる。

- ✓ 上体は起こさないようにする。←顔の向きに注意します。
- ✓ 視線は1. 5 m くらい先を見ます。肩も開かない。
- ✓ 左足は膝をしっかり伸ばす。蹴り出しているときはつま先の向きはそのままにする。
- ✓ 右足の膝はやや余裕がある状態にする。右足のつま先が上がっている状態。←バックウォークが生きてきます。

⑤「4」・・・右足のつま先を戻して地面を押し、左足をついて投げのポジションに入る。

- ✓ 右足のつま先を戻して地面を母指球で押す。
- ✓ 左足をつくとき、つま先は確実に前（投げる方向）に向いていること。