

令和5年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(11月11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

9:30～ 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
- ・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 → スキップ → バックウォーク → バックスキップ)
- ・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

次回の練習会

・投擲ブロック練習会 日時: 月 日() 場所:キューアント エスタジアム 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。

・東北6県合宿 日時:12月2日(土),3日(日) 場所:キューアント エスタジアム

持ち物

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