

令和6年度 強化練習会投擲ブロック練習メニュー（6月22日）

練習ポイント

- ・通信大会の目標と試合に作り方の確認。
- ・濡れたサークルで投げることに慣れる。
- ・通信大会までの練習ポイントを自分でコーチに確認する。

13:30 ブロックミーティング 練習内容の確認

13:40 練習開始

- ・各自アップ → 投げ練習
- ・個別にフォーム確認
- ・晴天時はサークルを濡らし、雨天時練習

15:10 片付け・ダウン ミーティング

15:30 解散

持ち物

砲丸、メディシンボール、雑巾、飲み物、雨具、着替え

※雨天時でも投げます。練習終了後、着替えられるように準備してきましょう。

※天気予報を見て雑巾は多めに持ってきましょう。