

令和6年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(11月9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。

13:00 開講式・全体でのウォーミングアップ

13:30～ 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

13:40～ 練習開始 ※正しいやり方とフォームについて理解する。

- ・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)
- ・メディシンボール投げ(フロント・バック・直上)10回×2セット
- ・砲丸の保持の仕方を確認する。←1年生
- ・立ち投げ(基本動作について)←1年生
- ・グライド投げ, 回転投げ

15:15 片付け・ダウン

15:30 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散

持ち物

砲丸, スローイングシューズ, メディシンボール(1Kg もしくは2Kg, 3Kg), 雑巾, 炭マグ, 筆記用具
飲み物, 防寒着