

令和6年度 第1回陸上教室練習メニュー【投擲ブロック】

9:30~ 開講式

9:45 ブロックミーティング(スタッフ紹介,練習内容について)

9:50~ 練習開始

①Jog・体操・ストレッチ

②メディシンボール投げ(フロント・バック・直上)各10回×2セット

③砲丸の持ち方の確認,スタンディング投げの確認 → スタンディング投げ

④グライドの基本動作の確認 ※学年や練習経験によって内容は変更になります。

~11:30 練習終了・片付け

11:40~11:45 ブロックミーティング(閉講式)・終了

12:00 解散