

12/7 (土)、8 (日) 合同強化合宿 投てきブロック 練習メニュー

投てきブロック長：加藤 悦子 (二本松市立岩代中学校)

	練習メニュー	練習の目的・ポイント
7日 (土)	<p>10:00~12:00 練習①</p> <p>※ 記録別の班で2班~3班の班編制とする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・w-UP ・メディシンボールを使っての基本投げ (各10本) <ol style="list-style-type: none"> 1 フロント投げ 2 バック投げ 3 直上投げ 4 頭上投げ 5 正面投げ ・ドリル練習 (スタンディング~グライドまで) ・砲丸を使って投げの練習 スタンディング・グライド投げまで 	<ul style="list-style-type: none"> ・腕投げにならないよう下半身を使って、大きく動かす。 ・力の出し方を理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ・グライドのポイント練習 ①右足の膝下を引き込む練習 ②パワーポジション~突き出しの動き方 ③連続グライド ・ドリル練習を投げに繋げる
	<p>13:15~16:15 練習②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・w-UP ・ダッシュ30m×5本 ・メディシンボール投げ (1~5の内容を各6本) ・投げ ・まとめ (3本) 	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ込み中心の練習で、グライドでしっかりパワーポイントをつくることを意識する。 ・疲労が強くなる午後の練習ですが、正しい動きを意識して、少ない3本でまとめる。
8日 (日)	<p>9:00~12:00 練習④</p> <ul style="list-style-type: none"> ・w-UP ・投げの練習 スタンディング・グライド投げまで ・記録会形式でまとめの練習 (3本×2セット) 	<ul style="list-style-type: none"> ・投げの基本動作を繰り返し練習する。 ・グライド投げでファールをしないでまとめる。 ※2日間で学んだ技術・練習方法をしっかりと自分のものにする。