

令和7年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(6/22)

投擲ブロック 練習メニュー

○6月22日(日)

9:00~9:15 開講式

9:15 ブロックミーティング・練習開始

- ・各自アップ(試合時のアップ)
- ・投げの確認 ※自分の課題を修正するポイントを理解して投げる。
- ・雨天時の投げの練習(サークルを濡らした状態)

11:15 片付け・ダウン

11:30 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散(11:45)

※目標の設定, アップの内容, 試合の構成を確認する。

持ち物

砲丸, 雑巾(雨天時は多めに必要), メディシンボール(1Kg もしくは2Kg, 3Kg), 筆記用具

※雨天時も投げの練習を行いますので, 傘やカッパ, 帽子などの雨天の対策を忘れないようにしてください。