

## | 2月6日（土）第2回陸上教室練習メニュー【投擲ブロック】

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）

9：55～ 練習開始

- ・Jog（10分）・体操・ストレッチ

メディシンボールは  
1～3kgが適しています。

- ・メディシンボール投げ（フロント・バック・直上）

- ・スタンディング投げの基本を確認→スタンディング投げ

} 学年によって内容は  
異なります。

- ・グライドの基本を確認→グライド投げ

～11：45 練習終了・片付け

| 2：00～ 閉講式（ブロックごと）