

12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

・グライドの基本を確認→グライド投げ

学年によって内容は
異なります。

～11:45 練習終了・片付け

12:00～ 閉講式（ブロックごと）