

令和 7 年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会（11 月 22 日）

投擲ブロック 練習メニュー

9 : 0 0 開講式・全体でのウォーミングアップ

9 : 3 0 ブロック練習開始・ブロックミーティング

- ・強化練習会について
- ・スタッフ紹介
- ・本日の練習について

9 : 4 0 ①アップ（Jog，体操・ストレッチ），100m 流し

②メディシンボール投げ（フロント 10 回×2・バック 10 回×2・直上 10 回×2）

③基本の確認

- ・砲丸の保持の仕方
- ・スタンディングの基本姿勢

④スタンディング・グライド投げ練習

※フォームなどの確認

11 : 4 5 片付け・ダウン，ブロックミーティング

12 : 0 0 解散

【持ち物】

砲丸，スローイングシューズ，メディシンボール（1 k g もしくは 2 k g，3 k g），雑巾
炭マグ，筆記用具，飲み物，防寒着，

【次回も持ち物】

上記の内容 ＋ なわとびの縄