

11月8日（土）第1回陸上教室練習メニュー【投擲ブロック】

10:00 ブロックミーティング（スタッフ紹介、練習内容について）

10:05～ 練習開始

- ・Jog（10分）・体操・ストレッチ
- ・メディシンボール投げ（フロント・バック・直上）
- ・ルールの確認・砲丸の保持の仕方について
- ・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。

～11:50 練習終了・片付け

12:00～ 閉講式（ブロックごと）