

令和7年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(1/17, 18)

投擲ブロック 練習メニュー

○1月練習会の目標

- ・グライドの基本動作のポイントを理解し、投げ込みを行う。
- ・自分から大きな声を出して練習に取り組む。

○1月17日(土)

12:40 集合・受付

13:00 開講式 → 全体練習

13:30 ブロックミーティング・練習開始

- ・体操、ストレッチ、流し
- ・グライドドリル、回転投げドリル
- ・メディシンボール投げ(フロント、バック、直上片手)
- ・投げ込み(立ち投げ、グライド投げ)

※グライドの確認

16:00 片付け・補強・ダウン

16:20 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散

○1月18日(日)

9:00 ブロックミーティング・練習開始

- ・体操、ストレッチ、流し
- ・グライドドリル、回転投げドリル
- ・メディシンボール投げ(フロント、バック、直上片手、サイド)
- ・投げ込み(立ち投げ、グライド投げ)

12:00 片付け・補強・ダウン

12:30 ブロックミーティング → 担当コーチとミーティング → 解散

次回の持ち物 ※寒さ対策を忘れずに!!

砲丸、雑巾、メディシンボール(1Kg もしくは2Kg, 3Kg)、練習日誌、カイロや手袋、筆記用具
※次回は1週間ごとの投げた本数を確認します。