

令和7年度 宮城県中体連陸上競技専門部強化練習会(2/14,15)

投擲ブロック 練習メニュー

○2月練習会の目標

- ・体がひねられる感覚、物を担ぎ上げる感覚を習得し、投げにつなげる。
- ・自分から大きな声を出して練習に取り組む。

○2月14日(土)

- 12:40 集合・受付
- 13:00 開講式
- 13:30 ブロックミーティング・練習開始
 - ・Jog, 体操・ストレッチ, 流し
 - ・メディシンボール投げ(フロント, バック)
 - ・背負い投げの練習
 - ・投げ込み(立ち投げ, グライド投げ)
- 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

○2月15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。