

## 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。