11月7日（土）第1回陸上教室練習メニュー【投擲ブロック】

～砲丸投げの基本編～

9:30 ブロックミーティング（スタッフ紹介、練習内容について）

9:35～ 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・片手）

・ルールの確認・砲丸の保持の仕方について

・立ち投げ投げの基本を確認→立ち投げの練習

確認内容：パワーポジションの確認，左腕の使い方，右脚の荷重，

左側のブロックなど

～11:45 練習終了・片付け

12:00～12:10　閉講式（ブロックごと）