

第1回冬季強化練習会練習メニュー

(砲丸投&円盤投) ブロック

第1回冬季強化練習会：11月20日(日)

【本日のブロックテーマ】…メインテーマはわかりやすく。例：スタートの強化、持久力・ペース強化等

- ①心と体をふたまわり大きく！競い合い・高めあう集団！
- ②競争心、向上心、探究心、調整力を兼ね備えた選手！
- ③《走・跳・投》のバランスのとれた強靱な体を持つ選手！
- ④どんな時も「一番」にこだわった行動ができる選手！（記録・行動・挨拶・礼儀・声出し）
- ⑤その一瞬に全力を出し、全国で戦い抜ける選手！

8:30～	9:00	受付
9:00～		開講式
9:10～		全体アップ（短距離）
9:30～		ブロック別練習スタート→ジュニアアスリート（小学生）参加
	～12:30	ブロック毎に解散

【練習内容】

《砲丸ブロック》

- 練習メニュー《心ほぐし+自分の体力を知る》
 - ①ダッシュトレーニング（変形ダッシュ）
 - ②ジャンプトレーニング（バウンディング等）
 - ③メディシンボール投げ（上・前・後）
 - ④試技
(本番を意識して6投計測：強化練習前の記録測定)
 - ⑤補強・体幹トレーニング
 - ⑥ストレッチ

【目的】

- 強化練習に参加するメンバーとの絆づくり
- 他の選手と比較し、陥没点を見つけこれからの練習に目標を持たせる
- ダッシュ系、跳躍系、筋力系と自身の体のバランスを見極め、今後の課題を見つける
- 現段階での記録測定を行い、自身のベースの記録を確認し、今後の練習につなげる
- 大会本番を意識し、自己記録の突破を意識させる
- 砲丸を遠くに投げるための肉体強化を行い、自校でのトレーニングメニューに取り入れ活用する
- ケガをしない体を目指し、柔軟性を高め、関節の可動域を広げる

《円盤ブロック》

- 体の使い方を意識したトレーニングの実施
 - ・ダッシュやジャンプなど、瞬発的な力発揮を行う内容を、アイスブレイク的なものとリンクさせて実施
- 「物を投げる」トレーニング
 - ・メディシンボール等、力を加えて物を投げる
 - ・棒状のものなどを振って（遠心力を加えて）投げる

- 強化練習に参加するメンバーとの絆づくり
- 他の選手と比較し、陥没点を見つけこれからの練習に目標を持たせる
- ダッシュ系、跳躍系、筋力系と自身の体のバランスを見極め、今後の課題を見つける
- 重い物を遠くへ投げるためのトレーニングを実施し、物体へ自身の力を伝達させる
- 体全体を使い投擲物へ遠心力を加える意識づくりを行う

【持ち物・備考】 ・砲丸 ・フェイスタオル（投てき動作練習用） ・ノート ・筆記用具
 ・メディシンボール or サンドボール（1kg、2kg、3kg）…各校で準備可能なもの