第５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５回冬季強化練習会：令和５年２月１２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靭な体を持つ選手！
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！
⑥特別テーマ【　栃木選手団との交流を深め、互いに切磋琢磨しよう！！　～関東は一つ！！～　】

９：００～　９：３０	受付
９：３０～	開講式
９：４５～	全体アップ（跳躍）
１０：００～１２：００	ブロック別練習
１２：００～１３：００	昼食（ブロック毎に）
１３：００～１５：３０	ブロック別練習
１５：３０～	閉講式（終了後、解散）

《投擲ブロック共通アップ》 ○ダッシュトレーニング（変形ダッシュ） ○メディシンボールパス	○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。 ○メディシンボールを使い、様々な動きを通して体幹を鍛える。体の使い方を学ぶ。

《投げ込み練習～自分のスタイルの確立～》

《砲丸ブロック》 ○立ち投げ練習 ○グライドドリル　→　グライド投げ ○補強・体幹トレーニング ○ストレッチ	○瞬発力を意識させ、全身を使って瞬間的に大きな力を出す方法を試行錯誤させる。 ○基本にもどり、自身のベースとなる砲丸投の飛距離の最大値更新を目指す。 ○グライドドリル取り入れながら、体重移動をスムーズにし、砲丸へ力を伝えるポイントを意識しながら投げる。 ○自身の陥没領域を意識してトレーニングを行う。 ○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 ・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（前回のブラッシュアップ ○円盤を投げる ○ターンドリル（軸の意識、回転の意識）	○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。 ○前回までの練習からでた課題を復習させ、自身の動きづくりにつなげる。 ○個人の技能レベルに応じて様々な投げ方を実践し、自分に合った投げ方を見つけ、飛距離の最大値更新を目指す。 ○ターンに入る際の軸を意識させ、円盤に遠心力の力を伝えるポイントを覚える。

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