第６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６回冬季強化練習会：令和５年２月２５日（土）

【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！

８：３０～　９：００	受付
９：００～	開講式
９：１０～	全体アップ（投擲・混成）
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）参加予定）
～１２：３０	ブロック毎に解散

《砲丸ブロック》	
○練習メニュー《投げ込み練習：最終確認》	
①ダッシュトレーニング（変形ダッシュ）	・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。
②ジャンプトレーニング（バウンディング等）	・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。
③メディシンボール投げ（前・後）	・投擲物に力を伝え、全身を使って瞬間的マックスパワーを出すポイントを意識させる。
④グライド練習→グライド投げ（目指せ１００本！）	・強化練習で学んだ技術を何度も反復練習をし、自身の投げにする。
⑤ストレッチ	・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（メディシンボール投げも含めて実施） ・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（前回の復習をかねてブラッシュアップできるようなイメージ）	・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。
●ターンにつながるドリル（軸の意識、回転の意識）	・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。
●円盤を投げる（ドリルの動きをイメージして投げにつなげる）	・ドリルの動きを反復し、円盤に遠心力や腕振り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