令和５年度特別強化選手選考会後練習メニュー
（砲丸投＆円盤投）ブロック

令和５年度特別強化選手選考会：令和５年３月１８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！
⑥次年度の強化に向けて意識を高め、競い合い高めあえる選手集団！

７：３０～　８：００	受付
８：００～　９：３０	選考会準備（スタッフ） ※選手アップ（メイン競技場・補助競技場使用可）
９：３０～	選考会開始
１１：３０～	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：００～	閉講式（１３：３０解散）

【練習内容】	【目的】
特別強化選手選考会：投擲場 ≪最終調整≫砲丸・円盤パート 大会に向けたコンディション作りと記録を意識した投げを行う	
○アップ（個人アップ）	・選手一人一人に大会同様のアップをさせ、自身で記録を出す為の投げを意識させる。
○練習投擲（大会を意識した練習投擲を実施）	・大会前のコンディション作りを意識させて、個人アップをさせ、選考会に臨ませる。
○選考会（予選３投・決勝３投）	・練習投擲で、当日の自身のコンディションを確認させ、選考会の臨ませる。 ・本番同様に審判等を付けて選考会を実施し、記録更新と決勝出場を目標に投擲を行わせる。 ・予選３投で上位８人に入るよう意識をさせる。
○振り返り（自分の投擲を振り返り反省点を挙げる）	・選考会での自身の投げを振り返り、個々の反省点を挙げさせ、自身の課題を明確に意識させる。
○投げ込み・技術練習 投げ込み・グライド練習・ターン練習・ドリルなど	・振り返りの際に出た課題を意識して個別に投げ込みや技術練習を行う。 ・個別の課題に応じてコーチからアドバイスをもらい今後の練習への意識づけや練習内容を模索する。
○ダウン	・練習後のダウンをしっかり行い、自身の体の調子を整える。 ・ケガのリスクを意識させてダウンを行わせる。

【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