第２回特別強化練習会練習メニュー
（投擲）ブロック

第２回特別強化練習会：４月２３日（日）

【本日のブロックテーマ】
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 ９：５０～　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 ～１３：００　ブロック毎に解散	
【練習内容】	【目的】
①アップトレーニング （変形ダッシュ・ジャンプなど）	○神経系や瞬発力の向上を目指しトレーニングすることで砲丸を投げる際の瞬発力を高める。
②ファールをしないための投擲動作練習 （リバース動作の強化）	○砲丸へ力を伝えるとともに、最後まで押し切る意識付け。 ○ファールを怖がらず、記録を狙うための投擲とリバースの組み合わせ。 ○リバースの有効性に気づき、今後の記録向上につなげる。
③グライド練習（ドリル・投げ）	○個々のグライド動作の確認とフォーム改善を目的として、個別に練習に取り組む。 ○グライドから投げまでの投擲動作の流れを意識させ、初期動作からフィニッシュまでの動きの反復練習。
④個別課題練習	○自身の課題を明確にし、課題に応じた練習内容を互いに考え、課題解決を目指す。
⑤自身のルーティーンの確立	○自身の投擲までの動きを何度も反復して確認し、大会での記録更新を目指す。（自身のリズム作り）
《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。 ○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。 ・個人のルーティーンの確立。	○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。 ○自身の投擲までの動きを何度も反復して確認し、大会での記録更新を目指す。（自身のリズム作り）
【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	