第３回特別強化練習会練習メニュー
（投擲）ブロック

第３回特別強化練習会：５月４日（木）

【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】 ①アップトレーニング （ダッシュ・ジャンプ・体幹など） ②全国大会参加標準記録を意識した目標投げ ③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） （自己ベスト＋１ｍを目指す） ④グライド練習（ドリル・投げ） ⑤個別課題練習	【目的】 ○ダッシュ・ジャンプ・体幹を鍛えることで，神経系や瞬発力を高める ○下半身の瞬発力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 ○男子１３ｍ，女子１２ｍ５０の全中参加標準記録を意識させ，自身の現状を把握し，投擲意欲を高める ○砲丸へ力を伝えるとともに，最後まで押し切る意識付けを行う ○ファールを怖がらず，記録を狙うための投擲とリバースを組み合わせる ○リバースの有効性に気づき、今後の記録向上につなげる ○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を反復練習させる ○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 ○生徒とコーチ陣で次回の強化練習までの練習計画を考える
《円盤ブロック》 ●ターン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 （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） ●ターンにつながるドリル（軸の意識、回転の意識） ・円盤を加速させる意識の向上 ●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	○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。 ○ターンに入る際の軸を意識させ、円盤に遠心力の力を伝え加速させるポイントを覚える。 ○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。 ○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 ・投擲物（砲丸・円盤・メディシン or サンドボール or ダイナマックス）…各校で準備可能なもの	