

# 第4回特別強化練習会練習メニュー

## (投擲) ブロック

第4回特別強化練習会：5月14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～  
～13:30

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  
ブロック毎に解散

<p>【練習内容】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>①アップトレーニング (ダッシュ・ジャンプ・体幹など)</li><li>②全国大会参加標準記録を意識した目標投げ</li><li>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)</li><li>④投擲フォーム確認（ファールをせずに記録を出す工夫）</li><li>⑤個別課題練習</li></ul>	<p>【目的】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○リバースの有効性に気づき、今後の記録向上につなげる。</li><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○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。</li></ul>
<p>《円盤ブロック》</p> <ul style="list-style-type: none"><li>●ターンの使い方を意識したトレーニングの実施<ul style="list-style-type: none"><li>・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）</li></ul></li><li>●ターンにつながるドリル（軸の意識、回転の意識）<ul style="list-style-type: none"><li>・円盤を加速させる意識の向上</li></ul></li><li>●円盤を投げる<ul style="list-style-type: none"><li>・ドリルの動きをイメージして投げにつなげる。</li><li>・個人のルーティーンの確立</li><li>・投擲フォームの確認（反復練習）</li><li>・ファールをしない動きの工夫</li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○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。</li><li>○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）</li><li>○記録を出しながらもファールをしないターンの工夫</li></ul>
<p>【持ち物・備考】</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・フェイスタオル（投げ動作練習用）</li><li>・ノート</li><li>・筆記用具</li><li>・昼食</li><li>・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</li></ul>	