第５回特別強化練習会練習メニュー
（砲丸投＆円盤投）ブロック

第５回特別強化練習会：６月25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 ～１３：００　ブロック毎に解散	
【練習内容】 ①補強トレーニング ・ダッシュトレーニング ・ジャンプトレーニング ・筋力トレーニング ②記録会 （全国大会標準記録を想定した投擲） ③ファールせずに記録を伸ばすための投擲動作練習 （リバース動作の強化） （記録向上に向けたルーティーンの確立） （個別の投げに対応した練習）	【目的】 ○補強トレーニングを行うことで、砲丸投げに必要な神経系や瞬発力の向上に期待できる。 ○全身の筋力や瞬発力向上を目標とし、関東・全国に向けたトレーニングを実践する。 ○投擲前に行うベンチ内でのアップを考え、投擲に集中するための動きを実践する。 ○関東・全国大会を意識し、３投投げを実践する。 ○一本一本の投げを一人一人確認し、自身の投げを反省し、記録向上を目指す。 ○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。 ○どんな状況下でも最高のパフォーマンスを引き出せるように自身の投擲前のルーティーンの確立を目指す。 ○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。
《円盤ブロック》 ●記録会 （関東・全国大会出場を想定した投擲） ●ターンの使い方を意識したトレーニングの実施 ●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 ・投擲フォームの確認（反復練習） ・ファールをしない動きの工夫 ・記録向上につなげる投げの工夫	○関東・全国大会を意識し、６投投げを実践する。 ○決勝に残る投げをイメージさせる。 ○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） ○記録を出しながらもファールをしないターンの工夫
【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	