第１回冬季強化練習会練習メニュー
（　投擲　）ブロック

第１回冬季強化練習会：１１月１８日（土）

【本日のブロックテーマ】
①競い合い、切磋琢磨し、高みを目指す投擲集団へ！
②誰よりも１番にこだわる集団！〔挨拶・行動・元気〕
③基礎体力の向上！
④基本的な動作の確認と技術向上
⑤強化メンバーと親睦を深め、これからのライバルとして互いを知ろう！

８：３０～　９：００　受付 ９：００～　９：１５　開講式 ９：１５～　９：３０　全体アップ（投擲・混成ブロック） ９：３０～１３：００　ブロック練習（ブロックミーティング含む） １３：３０　解散完了	
全体アップ ・ストレッチ ・しっぽ取り ※準備物：タオル	
【練習内容】 【SP ブロック】 全体アップ後 ・ミーティング ・体操 ・ドリル運動 ・体つくり運動 （ダッシュ、ジャンプトレーニング含む） ・6 投トライアル ・投げ ・補強 ・ダウン	【目的】 ・ミーティングにて、強化練習に参加する心構えや来年の試合に向けての練習の進め方などを確認する。 ・強化練習に参加するメンバーとの交流。 ・体つくりの運動を通して、自身の体のバランスや課題点を見つける。 ・現段階での記録を測定し、自身のベースの記録を確認し、今後の練習につなげる。 ・大会本番を意識し、自己記録の突破を意識させる。 ・砲丸を遠くに投げるための肉体強化を行い、自校でのトレーニングに取り入れ活用する。 ・怪我をしない体を目指し、柔軟性を高め、関節の可動域を広げる。
【DT ブロック】 ・体力練はＳＰブロックと一緒 ・スタンディング投げ ・ドリル練習 （構え方、パワーポジションの確認、タオル振り）	・投げる機会の確保。フォーム確認。 現状把握と目標設定。 ・投げる環境がない場合の練習提案。 振り方が体の使い方の確認。
【持ち物・備考】 筆記用具、メモできるもの、スローイングシューズ等、タオル、フェイスタオル（タオル振り用）、水筒	