第３回冬季強化練習会練習メニュー
（　投擲　）ブロック

第３回冬季強化練習会：１２月２３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

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（跳躍ブロック）
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

【練習内容】	【目的】
○全体アップ（跳躍ブロック） ○一般参加者あり 《SP ブロック》	○全体アップを通してしっかりと体の関節部の可動域を広げ、強化練習会に臨む。
・ダッシュトレーニング	○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。
・ジャンプトレーニング	○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
・メディシン投げ	○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
・一連の動作の確認、技術練習	○個々の投擲動作を確認し、砲丸を遠くに投げるためのフォーム改善を行う。 ○投擲物への力の伝え方を意識させ、個人課題を明確にさせる。
・補強	○冬季練に取り入れてほしい補強練習を提示し、一つ一つの動きを確認し、自校へ持ち帰る。
《DT ブロック》	
・体力練はＳＰブロックと一緒。	○ＳＰブロックと一緒にトレーニングを行い、互いに切磋琢磨する。
・スタンディング投げ	○基本のスタンディング投げの技術向上と飛距離向上に向け意識を高める。
・ターンドリル（ハーフの動きを中心に）	○ハーフターンの動きを意識させ、フィニッシュの動きにつなげる。
・ハーフターン投げ	○実際にハーフターンで円盤を投げて、反復練習を通して自身の課題を明確にする。 ○リラックスしたフィニッシュを意識させ、力んだターンをしないよう意識づけさせる。
・体幹トレーニング	○冬季練に取り入れてほしい体幹トレーニングの練習メニューを提示し、一つ一つの動きを確認し、自校へ持ち帰る。

【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