第５回冬季強化練習会練習メニュー
（　砲丸投・円盤投　）ブロック

第５回冬季強化練習会：２月１０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向上意欲をもち、各自の課題を明確にする！

８：３０～　９：００	受付
９：００～　９：１５	開講式
９：１５～　９：３０	全体アップ（中長距離）
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（中長距離） ○一般参加者あり	○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。
《東京都強化練習会の伝達講習と実践》	○1/27 に行われた東京都強化練習会で実践した内容に関して伝達講習会を実施し、実践させる。
・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
・突き出し強化	○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。 ○突き出しの際のイメージを明確にし、砲丸を加速させるイメージを持たせる。
・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》 《東京都強化練習会の伝達講習と実践》	○1/27 に行われた東京都強化練習会で実践した内容に関して伝達講習会を実施し、実践させる。
・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（入りの安定や加速の仕方を意識）	○ターンの入りからの動きを意識させ、同じ動きから加速させてフィニッシュするまでの動きを意識させる。
・ターン投げ	○ステップイン・ハーフターン・フルターンと段階に応じて反復練習をし、自身の投げ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