第６回冬季強化練習会練習メニュー
（　投擲　）ブロック

第６回冬季強化練習会：２月２４日（土）

【本日のブロックテーマ】

①栃木県との合同トライアルを実施し、自他共に高め合える集団へ！

②トライアルに向け、記録を出すための体づくりと意識づくりを行う！

③トライアルでの個々の課題を明確にし、午後の練習に取り組む！

④栃木県選手団との親睦を深めつつ、次年度の関東・全国大会に向けて向上心を高める！

⑤課題を意識した今後の練習計画をたてる。

７：３０～　８：００	受付
１０：００～１３：００（予定）	栃木県との合同トライアル
１３：３０～１４：４５	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１４：４５～１５：００	閉講式
１５：３０	解散完了

【練習内容】	【目的】
〔午前〕 ○トライアル《SP＆DT》 ①アップ（個人アップ） ②練習投擲（大会を意識した練習投擲を実施） ③トライアル（予選３投・決勝３投） ・アップ・ショート形式で実施 ④トライアルの反省（個人）	 ○栃木県選手団と合同でトライアルを実施 ○実際の大会を意識し、個人でアップを行う。 ○練習投擲を２投実施。 ○予選３本、決勝３本の計６投を投げる。関東・全国大会での決勝進出を意識させ、一投ごとに振り返りを行う。 ○全投を終えてみて、自身の投げの反省点や良かった点をあげ、自身の課題を明確にする。
〔午後〕 《SP・DT 全体アップ》 ○アップ（ダッシュ・ジャンプ） 《SP ブロック》投擲場 or 補助競技場 ・メディシン投げ ・技術練 ・投げ練 《DT ブロック》投擲場 or 補助競技場 ・スタンディング投げ ・ターン投げ（設定投げ） ・ターンドリル（安定を目指す） 《SP・DT 全体補強＆ダウン》	 ○SP・DT ブロックで全体アップを実施する。 《SP ブロック》 ○投擲物への力の伝え方を意識させる。 ○午前中の課題をもとに自身で練習メニューを選択。 ○技術練・投げ練ともにコーチの指導のもと調整を行いながら実施。 《DT ブロック》 ○スタンディングでのパワーポジションから円盤へ力を伝える動きに着目させる。 ○投擲の場面を設定し、設定に応じた投げを意識させる。 ○自身のターンの安定を意識させ、ドリルを実施する。 ○軸・加速・力を伝えるポイントを意識しターン練習を行う。 ○身体強化に向け、体幹を中心とした補強運動を実施し、投擲につなげられるようポイントを意識させる。 ○自身の体と向き合い、ケガの予防に努める。

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（タオル振り用）、水筒、昼食