第７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７回冬季強化練習会：３月１６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（短距離）
９：３０～１３：００	ブロック練習（ブロックミーティング含む）
１３：００～１３：１５	閉講式
１３：３０	解散完了

【練習内容】	【目的】
○全体アップ（短距離ブロック） ○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。
・試合でのアップ、ルーティン確認	○試合前の個人アップの確認や投擲前のルーティンの確認を行う。
・6 投トライアル	○試合を想定し、６投トライアルを行う。
・課題に合わせた練習	○トライアル内ででた課題を個別に確認し、課題解決に向けた練習を行う。
・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。
・ブロックミーティング	○強化練習会を通して個々の課題や今後の見通しを意識させて各コーチから話をもらう。
《DT ブロック》 ・体力練はＳＰブロックと一緒。 ・スタンディング、ターン投げ　目標５０本以上！	○スタンディング、ターン投げを行い、目標を決めてノルマ投げを行う。
・ターンドリル（総復習）	○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。 ○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	○円盤投げに必要な動きを一つ一つ確認し、自校での練習課題を持ち帰る。
・ブロックミーティング	○強化練習会を通して個々の課題や今後の見通しを意識させて各コーチから話をもらう。

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