

# 第1回特別強化練習会練習メニュー ( 投擲 ) ブロック

第1回特別強化練習会：4月21日(日)

## 【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競争心、向上心、探究心、調整力を兼ね備えた選手！
- ④《走・跳・投》のバランスのとれた強靱な体を持つ選手！
- ⑤その一瞬に全力を出し、全国で戦い抜ける選手！

<p>8：30～ 9：00 受付</p> <p>9：00～ 9：15 開講式</p> <p>9：15～13：00 ブロック練習（ブロックミーティング含む）</p> <p>13：30 解散完了</p>	
<p>《砲丸ブロック》</p> <p>○練習メニュー《投げ込み練習》</p> <p>①ダッシュトレーニング・ジャンプトレーニング (変形ダッシュ、バウンディング等)</p> <p>②メディシンボール投げ（前・後）</p> <p>③グライド練習</p> <p>④グライド投げ（目指せ100本！）</p> <p>⑤ストレッチ</p>	<p>○ダッシュ系、跳躍系、筋力系と自身の体のバランスを見極め、今後の課題を見つける。</p> <p>○瞬発力を意識させ、全身を使って瞬間的に大きな力を出す方法を試行錯誤させる。</p> <p>○投擲物に力を伝え、全身を使って瞬間的マックスパワーを出すポイントを意識させる。</p> <p>○強化練習で学んだ技術を何度も反復練習をし、自身の投げにする。</p> <p>○反復練習をした動作を実際の投げにつなげ、記録向上を目指す。</p> <p>○ケガ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。</p>
<p>《円盤ブロック》</p> <p>●体の使い方を意識したトレーニングの実施 (メディシンボール投げも含めて実施)</p> <p>・ダッシュやジャンプなど、瞬発的な力発揮を行う内容を、アイスブレイク的なものとリンクさせて実施 (前回の復習をかねてブラッシュアップできるようなイメージ)</p> <p>●ターンにつながるドリル(軸の意識、回転の意識)</p> <p>●円盤を投げる(ドリルの動きをイメージして投げにつなげる)</p>	<p>○ダッシュ系、跳躍系、筋力系と自身の体のバランスを見極め、今後の課題を見つける。</p> <p>○前回までの練習からでた課題を復習させ、自身の動きづくりにつなげる。</p> <p>○個人の技能レベルに応じて様々な投げ方を実践し、自分に合った投げ方を見つけ、飛距離の最大値更新を目指す。</p> <p>○ターンに入る際の軸を意識させ、円盤に遠心力の力を伝えるポイントを覚える。</p> <p>○ドリルの動きを反復し、円盤に遠心力や腕振り力の力を伝えるポイントを覚える。</p>
<p>持ち物・備考】</p> <p>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</p>	