

第3回特別強化練習会練習メニュー

(投擲) ブロック

第3回特別強化練習会：6月1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！

8:30～9:00	受付
9:00～9:15	開講式
9:15～13:00	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】

- ①アップトレーニング
(ダッシュ・ジャンプ・体幹など)
- ②全国大会参加標準記録を意識した目標投げ
- ③ファールをしないための投擲動作練習
(リバース動作の強化)
(自己ベスト+1mを目指す)
- ④投擲フォーム確認(ファールをせずに記録を出す工夫)
- ⑤個別課題練習

【目的】

- 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
- 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
- 男子13m、女子12m50の全中参加標準記録を意識させ、自身の現状を把握し、投擲意欲を高める
- 砲丸へ力を伝えるとともに、最後まで押し切る意識付けを行う
- ファールを怖がらず、記録を狙うための投擲とリバースを組み合わせる
- リバースの有効性に気づき、今後の記録向上につなげる
- 個々のグライド動作の確認とフォーム改善を目的として、個別に練習に取り組む
- グライドから投げまでの投擲動作の流れを意識させ、初期動作からフィニッシュまでの動きを反復練習させる
- 自身の課題を明確にし、課題に応じた練習内容を互いに考え、課題解決を目指す
- 生徒とコーチ陣で次回の強化練習までの練習計画を考える

《円盤ブロック》

- ターンの使い方を意識したトレーニングの実施
 - ・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)
- ターンにつながるドリル(軸の意識、回転の意識)
 - ・円盤を加速させる意識の向上
- 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。
 - ・個人のルーティーン的确立
 - ・投擲フォームの確認(反復練習)
 - ・ファールをしない動きの工夫

- 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。
- 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。
- 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加速させるポイントを覚える。
- ドリルの動きを反復し、円盤に遠心力や腕振りの力を伝えるポイントを覚える。
- 自身の投擲までの動きを何度も反復して確認し、大会での記録更新を目指す。(自身のリズム作り)
- 記録を出しながらもファールをしないターンの工夫

【持ち物・備考】 ・フェイスタオル(投てき動作練習用) ・ノート ・筆記用具