

第2回特別強化練習会練習メニュー (投擲) ブロック

第2回特別強化練習会：5月12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！

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

《砲丸ブロック》

- ①アップトレーニング
(変形ダッシュ・ジャンプなど)
- ②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)
- ③グライド練習(ドリル・投げ)
- ④個別課題練習
- ⑤自身のルーティーン的确立

【目的】

- 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
- 砲丸へ力を伝えるとともに、最後まで押し切る意識付け
- ファールを怖がらず、記録を狙うための投擲とリバースの組み合わせ
- 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の反復練習
- 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
- 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)

《円盤ブロック》

- 体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

- 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)

【持ち物・備考】 ・フェスタオル(投てき動作練習用) ・ノート ・筆記用具 ・昼食
・メディシン or サンドボール or ダイナマックス(1kg、2kg、3kg) …各校で準備可能なもの