

# 第3回冬季強化練習会練習メニュー

## ( 投擲 ) ブロック

第3回冬季強化練習会：12月20日（土）

### 【本日のブロックテーマ】

- ①《走・跳・投》の運動技能バランスのとれた強靭な肉体！
- ②鍛え抜かれ、柔軟性のあるしなやかな筋肉！
- ③その一瞬に全ての力をかけられる爆発的瞬発力！
- ④逆境に負けず誰よりも勝ちにこだわる鋼のメンタル！
- ⑤投擲選手として自分の殻を破り、世界に羽ばたく選手！

|            |                      |
|------------|----------------------|
| 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） |
| 13：30      | 解散完了                 |

### 【練習内容】

- 全体アップ（中長距離ブロック）

### 【SP・DT】

- ・補強トレーニング

### 【SP】

- ・ダッシュ、ジャンプ、メディシン投げ

- ・スタンディング投げ、ターン投げ

- ・一連の動作の確認、技術練習（基本投げ）

### 【DT】

- ・スタンディング投げ、ターン投げ

- ・ターンドリル（ハーフの動きを中心に）

### 【目的】

・冬季練習で活用できる補強メニューを実施し、各校や家庭でできるメニューを持ち帰らせる。

・瞬発系、ジャンプ系、筋力系のトレーニングを行い自らの基礎体力の向上を図る。

・自身の体の使い方を他と比較させ、自身の運動技能の陥没領域を意識させ、互いに高め合う。

・スタンディングによる砲丸への力の伝え方や、ターンを活用した投げの技術を高め、記録向上に向けて意欲を高め、互いに競い合わせる。

・パワーポジションからフィニッシュまでの体の使い方や砲丸を投げるまでの体の運びを学び、自身の投げと比較させることで、砲丸への力の伝え方を理解させる。

・砲丸を遠くへ投げる為の体の使い方を理解させ、今後の投げへいかす。

・基本の投げから円盤へ力を伝えるためにどうすべきか意識させ、自身の投げに取り込ませる。

・ターンからフィニッシュへの繋ぎを意識させ、円盤をしっかりと加速させる。

・ハーフターンの入りの部分を反復練習させ、ターン軸がぶれないようにパワーポジションへつなげる意識をさせる。

・ターン軸を意識させ、円盤を加速させるために遠心力を意識させたターンができるようにさせる。

### 【持ち物・備考】

- ・スローライニングシューズ（準備できる人は必ず！）
- ・練習に必要な物一式（水分・タオル・ストレッチマット・着替え等、各自考えて持参してください。）
- ・メディシンボール1kg or 2kg or 3kg（準備できる人）…強化部でも準備します。
- ・ダイナマックス1kg or 2kg or 3kg（準備できる人）…強化部でも準備します。
- ・メモ帳、筆記用具