

第4回冬季強化練習会練習メニュー

(投擲) ブロック

第4回冬季強化練習会：1月24日(土)

【本日のブロックテーマ】

- ①関東合宿で実践したメニューの共有
- ②投擲で記録を出すための体づくり
- ③筋力・瞬発力・体幹・筋持久力・跳躍力・巧緻性・爆発力・スピード・全身持久力・メンタル等の強化
- ④次年度へ向け、厳しいトレーニングにも手を抜かず最後まで競い合ってやり遂げる達成感
- ⑤ライバルとの競争心や闘争心を養い、勝ち抜く為の強い気持ちを高める

8:30～ 9:00 受付
 9:00～ 9:15 開講式
 9:15～ 9:30 全体アップ(中長距離)
 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

【SP・DT】

《メニュー0》関東合宿の情報伝達と共有

- ①参加生徒からの感想発表
- ②練習メニューの伝達と共有(実践型)

《メニュー1》補強トレーニング(芝で実施)

●関東合宿サ・ットメニューの実施(各3セット)

- (1)筋力(茨城 version)
○45秒ハ・キ・ステップ
- (2)体幹(群馬 version)
○体幹トレーニング
- (3)跳躍(千葉 version)
○ハ・ド・ル・ジャンプ(フ・キ・ホ・トル)
- (4)走力(神奈川 version)
○20mスピード・ド・シャトルラン(マ・カ・移動)
- (5)ダッシュ系(栃木 version)
○ダッシュボール叩きつけトレーニング

《メニュー2》砂浜メニュー(芝で実施)

●関東合宿浜線メニューの実施

- (1)自重トレーニング(①②は3人1組)20m2set
 ①手押し車 ②ハムストウ・ク
 ③バ・ビ・ジャンプ ④バウディング
 ⑤ハ・フ・スクワットジャンプ ⑥四脚ジャンプ
- (2)30m変形ダッシュ(各2set)(※)=手無
 ①うつ伏せ ②仰向け(※)
 ③正座(※) ④長座(※)
 ⑤体育座り(右) ⑥体育座り(左)
 ⑦プッシュアップ10回 ⑧カ・ル・の足打ち10回
 ⑨開脚タッチ10回 ⑩片足タッチ4回×5set
 ⑪～⑳は①～⑩のバック走

《メニュー3》ターンドリル

砲丸：グライド、回転、リバース
 円盤：ハ・フ、フル、リバース

【持ち物・備考】

- ・スローイングシューズ(準備できる人は必ず！)
- ・メモ帳
- ・筆記用具
- ・練習に必要な物一式(各自必要なものを準備)

【目的】

《メニュー0》関東合宿の情報伝達と共有

- 関東合宿で他県の選手団から感じたことを共有し、次年度へ向けて茨城代表として意識を高める

《メニュー1》補強トレーニング(芝で実施)

●関東合宿サ・ットメニューの実施(各3セット)

- (1)筋力(茨城 version)…下半身のスピードと筋持久力の強化
- (2)体幹(群馬 version)…投擲動作における軸を意識させながら体幹の強化
- (3)跳躍(千葉 version)…下半身の瞬発力と上半身の軸づくり、全身のバネ強化
- (4)走力(神奈川 version)…スピード、瞬発力、巧緻性、下半身の踏ん張り強化
- (5)ダッシュ系(栃木 version)…1投毎に全力で取り組むことで瞬発的な爆発力を強化

《メニュー2》砂浜メニュー(芝で実施)

●関東合宿浜線メニューの実施

- 自重トレーニングを行うことで、強度の負荷をかけず誰もが簡単に自身の全身筋肉や体幹等の強化に取り組むことができる。

- 変形ダッシュ等では、どんな態勢からでも瞬発力を高め即座に発揮できるよう伝達スピードを高め、投擲技術につなげる。

《メニュー3》ターンドリル

- 体力強化をした後に、自身の力みを無くした状態でイメージ通りにターンできるか意識させる。