

# 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つくり
- ③筋力・瞬発力・体幹・筋持久力・跳躍力・巧緻性・爆発力・ズボード・全身持久力・バネ等の強化
- 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

<p>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</p> <p>【練習内容】 ○全体アップ 【SP・DT】 <b>《メニュー0》関東合宿の情報伝達と共有</b> 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）</p> <p>《メニュー1》補強トレーニング（芝で実施） ●関東合宿サーキ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） ○ハードルジャンプ（フレキハードル） (4)走力（神奈川version） ○20mズボードシャトルラン（マカ移動） (5)メイシン系（栃木version） ○メイシンホール叩きつけトレーニング</p> <p>《メニュー2》砂浜メニュー（芝で実施） ●関東合宿浜練メニューの実施 (1)自重トレーニング（①②は3人1組）20m 2set ①手押し車 ②ハムストウォーキング ③バーピングジャンプ ④バウンディング ⑤ハー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ピッショアップ 10回 ⑧かか足の足打ち 10回 ⑨開脚タッチ 10回 ⑩片足タッチ 4回 ×5set ⑪～⑯は①～⑩のバック走</p> <p>《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：ハーフ、フル、リバース</p> <p>【持ち物・備考】 ・スローライングシューズ（準備できる人は必ず！） ・練習に必要な物一式（各自必要なものを準備）</p>	<p>受付 開講式 全体アップ（中長距離） ブロック練習（ブロックミーティング含む） 解散完了</p> <p>【目的】 <b>《メニュー0》関東合宿の情報伝達と共有</b> ○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</p> <p>《メニュー1》補強トレーニング（芝で実施） ●関東合宿サーキットメニューの実施（各3セット） (1)筋力（茨城version）…下半身のズボ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)メイシン系（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</p> <p>《メニュー2》砂浜メニュー（芝で実施） ●関東合宿浜練メニューの実施 ○自重トレーニングを行なうことで、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。</p> <p>○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ズボードを高め、投擲技術につなげる。</p> <p>《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。</p> <p>・メモ帳 ・筆記用具</p>
--	---