

# 第5回冬季強化練習会練習メニュー

## ( 投擲 ) ブロック

第5回冬季強化練習会：2月21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靱な肉体！
- 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！

13:30～14:45 ブロック練習(ブロックミーティング含む)  
15:00 解散完了

### 【練習内容】

#### 1 投げ込み練習(グループ別実施)

【前半】13:15～13:55

Aグループ 投げ込み練習(サークル)

Bグループ 課題練習(芝生内)

【後半】13:55～14:30

Aグループ 課題練習(芝生内)

Bグループ 投げ込み練習(サークル)

#### 《グループ分け基準》

A：メンバーを半分にした上位

B：メンバーを半分にした下位

#### 2 ブロックミーティング

①反省や振り返り

②コーチの話(各県代表より)

③次年度に向けての意気込み(各県代表選手より)

### 【目的】

#### 《投げ込みグループ》

- 現時点の記録で大会を意識した投げ込みを行い、互いに記録向上を目指す。
- 互いの投げを比較し、お互いに意見交換や教え合いの場を設定し、意識向上を図る。

#### 《課題練習グループ》

- 現在抱えている投擲動作の課題や課題解決に向けてのアドバイスをもらい、各自練習に取り組む。
- 自身の記録向上に向けたアドバイスを投げの動作に取り入れ、次年度に向けた練習課題とする。

①本時の練習を振り返り、自身が感じたことや互いの意見を共有することで、自身の反省とし、次年度に向けた意欲付けとする。

②各県代表コーチより練習内容の話や生徒たちの課題に対してアドバイスをし、選手一人一人の練習意欲を高める。

③自身の目標を言葉にすることで、県を代表する選手たちが互いに切磋琢磨する関係性を高め、次年度に関東・全国で戦う選手の育成を図る。

### 【持ち物・備考】

- ・スローイングシューズ(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)
- ・メモ帳
- ・筆記用具

### 【準備物】

～茨城県のスタッフへ～

○ダイナマックスやメディシンボールの準備

○砲丸や円盤などの準備