

第6回冬季強化練習会練習メニュー

(投擲) ブロック

第6回冬季強化練習会：2月28日（土）

【本日のブロックテーマ】

- ①北関東トライアルの選考会への意欲を高め、選手同士で競い合う
- ②実際の試合形式で記録を測定し、決められた投数で記録を出す
- ③自身の投げを分析し、記録向上に向けて調整する力を育成する
- ④誰よりも勝ちにこだわり、県代表選手になる意識を持つ
- ⑤トライアルの結果を踏まえ、自身の投げを振り返り、今後の課題とする

| | |
|--|--|
| <p>7：30～ 受付</p> <p>10：00～ トライアル開始</p> <p>13：30～15：30 ブロック練習（ブロックミーティング含む）</p> <p>16：00 解散完了</p> | <p>【練習内容】</p> <p>《午前中》</p> <p>○トライアル</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習投擲2投、本番投擲6投（予選3・決勝3） ・他の選手と競い、自己ベストを更新する <p>《昼食》トライアル終了後、昼食を全員でとる</p> <p>《午後》</p> <p>○トライアルの振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・投げ練習（投擲動作の再調整） ・ドリル（試合を想定したアップ方法の確認） <p>○今後の課題確認</p> <p>【上位6名】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・北関東トライアルに向けた練習内容の提案 ・北関東トライアルに向けた心構え ・記録向上へのアドバイス <p>【下位生徒】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次年度へ向けた取り組み内容を考える ・記録向上へのアドバイス ・今後の自身の目標を設定 |
| <p>【持ち物・備考】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・昼食 ・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（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。） ・メモ帳、筆記用具 | |

【目的】

- ・試合形式で自己ベストを出せるように取り組む
- ・アップ～試合までの動きをしっかり意識させる
- ・大会に臨む為の心構えを一人一人意識させる
- ・昼食を食べながら自身の投げの反省を行う
- ・午前中のトライアルの振り返り練習を行う
- ・上位生徒と下位生徒に分けて練習内容を変えて実施する
- ・上位6名は北関東トライアルに向けた練習内容
- ・下位生徒は次年度へ向けた練習内容
- ・一人一人目的意識をしっかり持たせて練習に取り組む