

強化部強化練習会

ブロック名 投擲（やり投）

令2年12月19日(土) ①短距離・跳躍・中距離強化練習会①

場所：県総合運動公園第2グラウンド

目的	基礎技術の確認		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	実施しない		
午後	実施しない		

令3年1月17日(日) 中・高合同練習会

場所：カンセキスタジアム

目的			
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	実施しない		
午後	実施しない		

令3年1月23日(土) ②強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的	冬季トレーニングの技術の確認と更なる技術の向上の為		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	UP(400mjog,ハードル技術,100m流し,体幹トレーニング) 技術トレーニング(シャフト,チューブ) 投げ(ボール,やり)	・メイン	ハードル, メディシンボール(3kg,1kg), 20kgシャフト,やり
午後	UP(400mjog,100m流し) ウエイトトレーニング 技術トレーニング(チューブ,ボール)	・トレーニング ルーム ・メイン	メディシンボール(3kg,1kg)

令3年2月27日(土) ③強化練習会

場所：カンセキスタジアム

目的	シーズンに向けた技術の再確認及び試合を想定した投げ込み		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	UP(400mjog,ハードル技術,100m流し,30mダッシュ,体幹トレーニング) 投げ(ボール,やり)	メイン	ハードル,メディシンボール (3kg,1kg),やり
午後	UP(400mjog,100m流し) 技術トレーニング(チューブ、助走練習) 自体重トレーニング 段跳び(砂場)	メイン	やり,スコップ,トンボ