

強化部強化練習会

ブロック名 投擲（砲丸）

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	技術の確認と定着		
	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	A班技術の修正と定着 B班技術の学習		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	技術練習 A班 立ち投げチューブドリル（下半身 体幹） 立ち投げ イグニオ 砲丸 B班 ピット投 動画撮影	A班雨天練習場 B班砲丸ピット	自転車チューブ イグニオ2kg 3kg カメラ
午後	A班 ピット投 動画撮影 B班 立ち投げ 前回の確認（右足ねじ込み 左足つかみ） チューブドリル（下半身） 立ち投げ イグニオ 砲丸	A班砲丸ピット B班雨天練習場	自転車チューブ イグニオ2kg 3kg カメラ

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	技術力向上、筋力アップ		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	w-up 400mjog、ストレッチ、100m流し3本、30mダッシュ5本 投擲練習 30本～50本	メイン・ 投擲ピット	7.26kg砲丸
午後	ウェイトトレーニング スナッチ、クリーン、スクワット 流し100m3本	トレーニング ルーム・ メイン	ウェイトシャフト、 プレート

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	技術力向上		
	練習内容	練習場所	備考(練習用具)
午前	w-up 400mjog、ストレッチ、100m流し3本、30mダッシュ5本 技術トレーニング	メイン	
午後	投擲練習 30～50本	メイン・ 投擲ピット	7.26kg砲丸