

ブロック別練習内容

テーマ	冬期練習のスタートとして、各自の強化ポイントを見つける。		
	午前	午後	ポイント・課題
11月17日	W-up 試合形式（トライアル） 課題投げ C-down	W-up 助走練習 動きづくり 専門補強 C-down	・助走や動きづくりの徹底。
使用器具	槍、メジャー、ベグ（またはカラーコーン）	槍、ハードル、サンドボール、メディシンボール	

テーマ	冬期練習のスタートとして、各自の強化ポイントを見つける。		
	午前	午後	ポイント・課題
12月8日	W-up 試合形式（トライアル） C-down	W-up 助走練習 動きづくり 専門補強 C-down	・助走や動きづくりの徹底。
使用器具	槍、メジャー、ベグ（またはカラーコーン）	槍、ハードル、チューブ	

テーマ	仲間と親睦を深めつつ、槍投に必要な技術練習や基礎体力を高めるトレーニングを行う。		
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	W-up 技術練習（短助走投げを中心に） 試合形式（トライアル） C-down	W-up 助走練習 動きづくり 専門補強 C-down	・短助走投げから改善ポイントを見つける。 ・助走や動きづくりの徹底。
使用器具	槍、メジャー、ベグ（またはカラーコーン）	槍、ソフトMB（3kg, 4kg）、MB（1kg, 2kg）	
12月26日	W-up 技術練習（短助走～中助走投げを中心に） 試合形式（トライアル） C-down	W-up 助走練習 動きづくり 専門補強 C-down	・短助走投げから改善ポイントを見つける。 ・助走や動きづくりの徹底。
使用器具	槍、メジャー、ベグ（またはカラーコーン）	槍、チューブ、プレート（2.5kg, 5kg）	

テーマ	冬期練習前半の動きの確認と、今後の改善点を明確にする。		
	午前	午後	ポイント・課題
1月18日	W-up 技術練習（短助走～中助走投げを中心に） 試合形式（トライアル） C-down	W-up 助走練習 動きづくり 専門補強 C-down	・これまでの練習会で指導した動きの確認。 ・助走や動きづくりの徹底。
使用器具	槍、メジャー、ベグ（またはカラーコーン）	槍、ソフトMB（3kg, 4kg）、MB（1kg, 2kg）	

テーマ	冬期練習からシーズンへ移行していく中で、専門技術に磨きをかける。		
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	W-up 技術練習（短助走～中助走投げを中心に） 試合形式（トライアル） C-down	W-up 助走練習 動きづくり 専門補強 C-down	・速い動きを意識した技術練習。 ・助走や動きづくりの徹底。
使用器具	槍、メジャー、ベグ（またはカラーコーン）	槍、チューブ、プレート（2.5kg, 5kg）	

テーマ	シーズンインに向けて、より実践を意識して動きの精度を高めていく。		
	午前	午後	ポイント・課題
3月8日	W-up 技術練習（短助走～全助走投げを中心に） 試合形式（トライアル） C-down	W-up 助走練習 動きづくり 専門補強 C-down	・実践を意識して、一投一投考えながら投げる。 助走や動きづくりの徹底。
3月9日	W-up 技術練習（短助走～全助走投げを中心に） 試合形式（トライアル） C-down	W-up 助走練習 動きづくり 専門補強 C-down	
使用器具	槍、メジャー、ベグ（またはカラーコーン）	槍、ソフトMB（3kg, 4kg）、MB（1kg, 2kg）	