

## ブロック別練習内容

テーマ	ハンマーを遠くに投げるための基本的な技術とその練習方法を知ろう		
	午前	午後	ポイント・課題
11月17日	・W-up ・投げ	・技術練習（スイングドリルやターンドリル） ・補強 ・C-down	・ハンマー投の基本的な技術を知る。 ・各学校に持ち帰ってできる練習方法を知る。
使用器具	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	

テーマ	ハンマーを遠くに投げるための基本的な技術とその練習方法を知ろう		
	午前	午後	ポイント・課題
12月8日	・W-up ・投げ	・技術練習（スイングドリルやターンドリル） ・補強 ・C-down	・ハンマー投の基本的な技術を知る。 ・各学校に持ち帰ってできる練習方法を知る。
使用器具	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	

テーマ	自分の技術的な課題を明確にし、解決のための練習方法を知ろう		
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	・W-up ・投げ	・技術練習（スイングドリルやターンドリル） ・補強 ・C-down	・自分の技術的な課題を明確にする。 ・自分の技術的な課題を解決するための練習方法を知る。
使用器具	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	
12月26日	・W-up ・投げ	・技術練習（スイングドリルやターンドリル） ・補強 ・C-down	・自分の技術的な課題を明確にする。 ・自分の技術的な課題を解決するための練習方法を知る。
使用器具	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	

テーマ	自分の課題（技術面、体力面）を明確にし、解決するための練習方法について考えよう		
	午前	午後	ポイント・課題
1月18日	・W-up ・投げ	・技術練習（スイングドリルやターンドリル） ・補強 ・C-down	・自分の課題（技術面、体力面）を明確にする。 ・自分の課題（技術面、体力面）を解決するための練習方法について考える。
使用器具	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	

テーマ	自分の課題（技術面、体力面）を明確にし、解決するための練習方法について考えよう		
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	・W-up ・投げ	・技術練習（スイングドリルやターンドリル） ・補強 ・C-down	・自分の課題（技術面、体力面）を明確にする。 ・自分の課題（技術面、体力面）を解決するための練習方法について考える。
使用器具	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	

テーマ	試合で自己ベストを出すための準備について知ろう		
	午前	午後	ポイント・課題
3月8日	・W-up ・投げ	・技術練習（スイングドリルやターンドリル） ・補強 ・C-down	・試合で自己ベストを出すための準備について知る。
3月9日	・W-up ・投げ	・技術練習（スイングドリルやターンドリル） ・補強 ・C-down	
使用器具	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	ハンマー（男子6kg・女子4kg）	