

## ブロック別練習内容

テーマ	コーチ不在により実施できません。申し訳ございません。		
	午前	午後	ポイント・課題
11月17日			
使用器具			

テーマ	円盤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 ・ 技術練習	・ 投げ ・ 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	チューブ、メディシンボール、旗、ハードル、ミニハードル、バランスボール	円盤（1人最低1枚持参）	

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 ・ 技術練習	・ 投げ ・ 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	チューブ、メディシンボール、旗、ハードル、ミニハードル、バランスボール	円盤（1人最低1枚持参）	
12月26日	・ W-up ・ 技術練習	・ 投げ ・ 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	チューブ、メディシンボール、旗、ハードル、ミニハードル、バランスボール	円盤（1人最低1枚持参）	

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 ・ 技術練習	・ 投げ ・ 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	チューブ、メディシンボール、旗、ハードル、ミニハードル、バランスボール	円盤（1人最低1枚持参）	

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 ・ 技術練習	・ 投げ ・ 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	チューブ、メディシンボール、旗、ハードル、ミニハードル、バランスボール	円盤（1人最低1枚持参）	

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（トライアル）	・ 技術練習 ・ 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（トライアル）	・ 技術練習 ・ 補強 ・ C-down	
使用器具	チューブ、メディシンボール、旗、ハードル、ミニハードル、バランスボール	円盤（1人最低1枚持参）	