

ブロック別練習内容

テーマ	砲丸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	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up ・ 投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技術練習 ・ 投げ ・ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	砲丸（1人最低1個持参）	砲丸（1人最低1個持参）	

テーマ	砲丸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	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up ・ 投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技術練習 ・ 投げ ・ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	砲丸（1人最低1個持参）	砲丸（1人最低1個持参）	

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up ・ 投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技術練習 ・ 投げ ・ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	砲丸（1人最低1個持参）	砲丸（1人最低1個持参）	
12月26日	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up ・ 投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技術練習 ・ 投げ ・ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	砲丸（1人最低1個持参）	砲丸（1人最低1個持参）	

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up ・ 投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技術練習 ・ 投げ ・ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	砲丸（1人最低1個持参）	砲丸（1人最低1個持参）	

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up ・ 投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技術練習 ・ 投げ ・ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	砲丸（1人最低1個持参）	砲丸（1人最低1個持参）	

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	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up ・ 投げ（トライアル） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技術練習 ・ 投げ ・ C-down 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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	<ul style="list-style-type: none"> ・ W-up ・ 投げ（トライアル） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 技術練習 ・ 投げ ・ C-down 	
使用器具	砲丸（1人最低1個持参）	砲丸（1人最低1個持参）	