

ブロック別練習内容

やり投

| | | | |
|--------|---------------------------------------|---|---------------|
| 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29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、ペグ(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7日 | 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、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行う) 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、ペグ(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17日 | W-up 技術練習(短助走～中助走投げを中心に行う) 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、ペグ(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行う) 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、ペグ(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7日 | W-up 技術練習(短助走～全助走投げを中心に行う) 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8日 | W-up 技術練習(短助走～全助走投げを中心に行う) 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。 |
| 使用器具 | 槍、メジャー、ペグ(またはカラーコーン) | 槍、ソフトMB(3kg、4kg)、MB(1kg、2kg) | |