

ブロック別練習内容

ハンマー投

テーマ	実施しません。		
	午前	午後	ポイント・課題
11月29日			

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7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)	

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	・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7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	