

## ブロック別練習内容

## 砲丸投

テーマ	回転投法をはじめよう！		
	午前	午後	ポイント・課題
11月29日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・回転投法動画の観察</li> <li>・空ターン</li> <li>・タオル砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・ダイナマクスボール投げ</li> <li>・ドリル</li> <li>・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転投法導入マニュアルを元に技術トレーニングを行う。</li> <li>・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術が全体の流れを確認しておく。</li> </ul>
使用器具	回転投法導入マニュアル(こちらで配付) スマホ・タブレット等 タオル(汚れる可能性あり)	砲丸(1人最低1個持参)	

テーマ	実施しません。		
	午前	午後	ポイント・課題
12月7日			
使用器具			

テーマ	回転投法をはじめよう！		
	午前	午後	ポイント・課題
12月25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・回転投法動画の観察</li> <li>・空ターン</li> <li>・タオル砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・ダイナマクスボール投げ</li> <li>・ドリル</li> <li>・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転投法導入マニュアルを元に技術トレーニングを行う。</li> <li>・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術が全体の流れを確認しておく。</li> </ul>
使用器具	回転投法導入マニュアル スマホ・タブレット等 タオル(汚れる可能性あり)	砲丸(1人最低1個持参)	

テーマ	回転投法をはじめよう！		
	午前	午後	ポイント・課題
1月17日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・回転投法動画の観察</li> <li>・空ターン</li> <li>・タオル砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・ダイナマクスボール投げ</li> <li>・ドリル</li> <li>・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転投法導入マニュアルを元に技術トレーニングを行う。</li> <li>・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術が全体の流れを確認しておく。</li> </ul>
使用器具	回転投法導入マニュアル スマホ・タブレット等 タオル(汚れる可能性あり)	砲丸(1人最低1個持参)	

テーマ	回転投法をはじめよう！		
	午前	午後	ポイント・課題
2月15日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・回転投法動画の観察</li> <li>・空ターン</li> <li>・タオル砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・ダイナマクスボール投げ</li> <li>・ドリル</li> <li>・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転投法導入マニュアルを元に技術トレーニングを行う。</li> <li>・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術が全体の流れを確認しておく。</li> </ul>
使用器具	回転投法導入マニュアル スマホ・タブレット等 タオル(汚れる可能性あり)	砲丸(1人最低1個持参)	

テーマ	回転投法をはじめよう！		
	午前	午後	ポイント・課題
3月7日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・回転投法動画の観察</li> <li>・空ターン</li> <li>・タオル砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・ダイナマクスボール投げ</li> <li>・ドリル</li> <li>・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転投法導入マニュアルを元に技術トレーニングを行う。</li> <li>・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術が全体の流れを確認しておく。</li> </ul>
3月8日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・回転投法動画の観察</li> <li>・空ターン</li> <li>・タオル砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・W-up</li> <li>・ダイナマクスボール投げ</li> <li>・ドリル</li> <li>・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・回転投法導入マニュアルを元に技術トレーニングを行う。</li> <li>・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術が全体の流れを確認しておく。</li> </ul>
使用器具	回転投法導入マニュアル スマホ・タブレット等 タオル(汚れる可能性あり)	砲丸(1人最低1個持参)	