

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	・W-up ・回転投法動画の観察 ・空ターン ・タオル砲丸投	・W-up ・ダイナマクスボール投げ ・ドリル ・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投	・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。 ・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術か全体の流れを確認しておく。
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	・W-up ・回転投法動画の観察 ・空ターン ・タオル砲丸投	・W-up ・ダイナマクスボール投げ ・ドリル ・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投	・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。 ・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術か全体の流れを確認しておく。
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	・W-up ・回転投法動画の観察 ・空ターン ・タオル砲丸投	・W-up ・ダイナマクスボール投げ ・ドリル ・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投	・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。 ・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術か全体の流れを確認しておく。
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	・W-up ・回転投法動画の観察 ・空ターン ・タオル砲丸投	・W-up ・ダイナマクスボール投げ ・ドリル ・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投	・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。 ・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術か全体の流れを確認しておく。
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	・W-up ・回転投法動画の観察 ・空ターン ・タオル砲丸投	・W-up ・ダイナマクスボール投げ ・ドリル ・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投	・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。 ・選手は事前に回転投法の動画を見て、どのような技術か全体の流れを確認しておく。
3月8日	・W-up ・回転投法動画の観察 ・空ターン ・タオル砲丸投	・W-up ・ダイナマクスボール投げ ・ドリル ・軽量ボール投げ、正規重量砲丸投	
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)	