

種目	練習内容	練習の意図	予定時間
投擲 円盤投	1.W-up ・jog ・ハードルドリル ・メディシンボール投げ	アップでは、股関節の動きづくり やメディシンボールを用いて投動 作の動きづくりを目的とし、ハー ドルドリルやメディシンボール投 げを行います。本競技部の学生が 参加者の皆様と1対1でペアを組 み、指導を行う予定です。	40分 (5分 15分 15分 +移動)
	2.投げ	参加者の皆様には実際に円盤を 投げていただき、その中で本競技 部の学生が指導を行う形になりま す。参加者の皆様の様子を見て、 投げが終了した後に行うドリルや 技術練で行う内容を決定いたしま す。	70分
	3. 技術練 (ドリル)	技術練の内容につきましては、投 げの様子をみて、1人1人に必要 と考えられるものを1対1で指導 する予定です。	70分