

## 陸上教室 指導案

対象 (            中高共通            種目 ( 砲丸投げ            ) 目標

重たい砲丸を軽くしよう！

立ち投げ・助走で一貫した流れをつくる

準備物メディシンボール

カラーマーカー

砲丸(2.721 kg、4 kg、5 kg、6 kg)

時間	練習内容	指導のポイント
<p>40分 (9:30~10:10)</p>	<p>・アップ(投擲全体) Jog、ストレッチ、流し走</p>	
<p>20分 (10:100~10:30)</p>	<p>・動きづくりスキップ (弾む・進む・高く)、バックスキップ各2本ずつ 片足バウンディング 左右2本ずつ</p>	<p>・スキップはリラックスして進む、バックスキップは後ろへ進むイメージをつくり恐怖感・抵抗感をなくす</p>
<p>20分 (10:30~10:50)</p>	<p>・メディシン投げ 助走付き 1歩・3歩 各10本ずつ</p>	<p>・踏み込んで投げる、体重移動を意識する、体を大きく使う</p>
<p>70分 (10:50~12:00)</p>	<p>・砲丸投げ 立ち投げ、助走付き</p>	<p>・下半身を使う、横から見た時に投擲角度に一直線に砲丸が進んでいる</p>
<p>30分 (12:00~12:30)</p>	<p>・補強片足ジャンプ、連続グライド</p>	<p>上半身力まずに下半身の力でパワーポジションをつくる</p>