

## 陸上教室 やり投げ指導案

対象（ 中高生 共通 ） 種目（ やり投げ ）

目標 基本的な動きを見直し、投げに繋げる  
冬期練習に活かせる練習内容

準備物 メディシンボール

### <練習内容>

時間	練習内容	指導のポイント
9:30~10:10	・W-up(投擲全体) jog、ハードルドリル、メディシン投げ	
10:10~10:40	・動きづくり 専門的なメディシン投げ	・投げに活かせる基本姿勢の指導
10:40~11:10	・助走練習 ミニハードル	・助走姿勢を意識させ、スムーズな助走を身につけさせる
11:10~12:20	・投げ 立ち投げ、ワックロス、助走付き	・投げの量を稼ぐ ・立ち投げから助付きまで一連の流れで投げを行う ・指導者が生徒の動きをよく観察して適宜アドバイスを行う
12:20~12:20	・片付け、まとめ	本日の振り返りを行う