

平成25年度競技力向上の会

-陸上競技部-

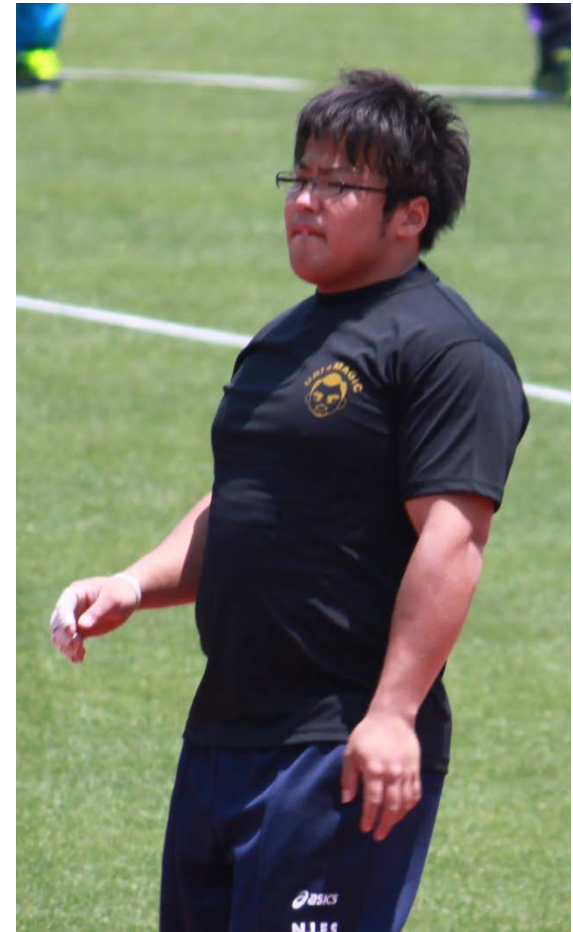
発表者：豊里 健



重点強化選手



豊里 健（砲丸投げ）



櫛田 祥太（ハンマー投げ）

平成24年度の活動目標

日本グランプリ(兵庫リレーカーニバル)	3位以内
日本陸上競技選手権大会	優勝
日本学生陸上競技個人選手権大会	優勝
日本学生陸上競技対校選手権大会	優勝

具体的な取り組み

導入	1	A: 投げ(軽重量)+流し×5	P: コンディショニング	
強化①	2	A: 投げ+技術練習(15本程度)	P: WT(全身)両脚J、体幹IN	
	2	A: 投げ+技術練習(15本程度)	P: WT(上半)体幹Out、走x3	治療院
AR		P: コンディショニング		
強化②	2	A: 投げ+技術練習(20本程度)	P: WT(全身)HJ、スタンド片足J、体幹in	
	2	A: 投げ(軽)+技術練習(15本程度)	P: WT(上半)体幹Out、走x3	
AR				治療院
軽運動	1	A: バイト	P: コンディショニング	
強化③	2	A: 投げ+技術練習(15本未満)	P: WT(上、全)体幹IN	
	1	A: 投げ+技術練習(15本未満) 走種目×5本		治療院
AR			P: コンディショニング	
強化(結)	2	A: 投げ+技術練習(15投程度)	P: WT(全身、上半身)、IN、走	
	1	A: 投げ+技術練習(15投程度)+体幹Out		治療院
AR			P: コンディショニング	
強化(投)	2	A: 投げ+技術練習: 日30投	P: WT(全身)流し×3	
	2	17m-10投、17m50-1投 軽重量19m-15投	P: WT(上)体幹Out、走x3	治療院
AR				
軽+技	1	A: 体操、ストレッチ	P: コンディショニング	
投終	1	A: まとめ投げ::体調と天候を見て		
投終	1	A: まとめ投げ::体調と天候を見て		
AR				
軽+技	1	A: WT(上、全)3セット、(整骨院さくら)		
ストレッチ	1	A		
AR				
軽+技	1	P: コンディショニング		
移動		P: コンディショニング		
連覇+更新			18m04+優勝	

平成24年度の活動結果

日本グランプリ(兵庫リレーカーニバル)

棄権

日本陸上競技選手権大会

7位

日本学生陸上競技個人選手権大会

棄権

日本学生陸上競技対校選手権大会

2位

今後の課題

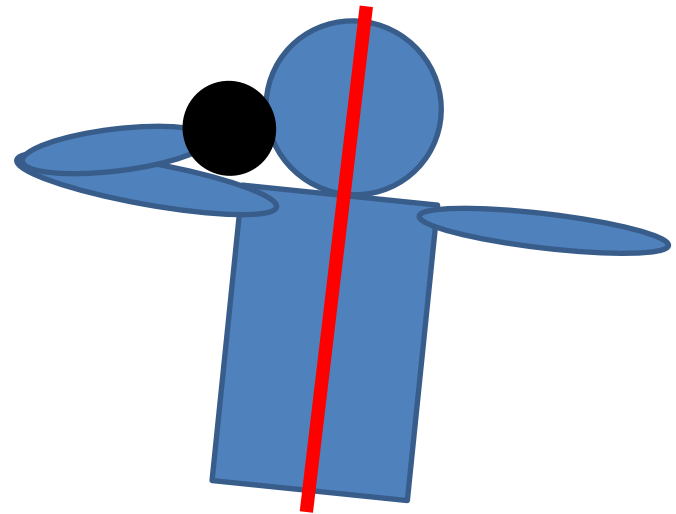
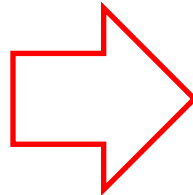
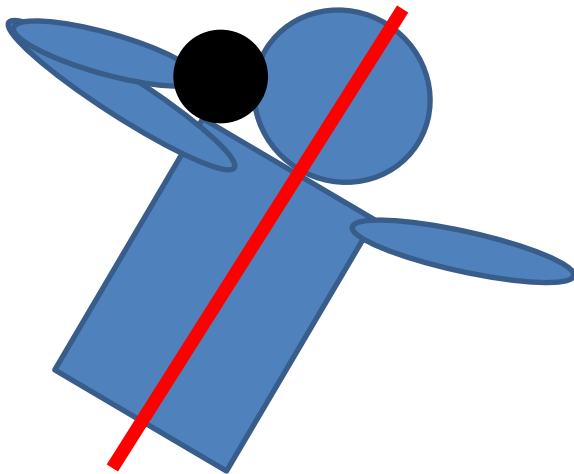
1 2 3 4 5 6 7 8 9



ターン動作

投げ動作

制止動作





ご清聴ありがとうございました