

**待望!**  
投擲種目シリーズ第1弾!



# 実戦! 砲丸投げのすべて

～技術の獲得からトレーニング法まで～



DVD No.  
**557-S**

全1枚 8,400円  
(税込・送料別)  
**97分**

指導・解説:

**小林 隆雄**

(東京高等学校陸上競技部顧問)

実技協力:

東京高等学校陸上競技部

協力:

森 健次

スズキ陸上競技部

国士館大学陸上競技部



故・森千夏選手(日本記録保持者18m22cm / 2004年)をはじめとした、数多くの投擲選手を育て上げた東京高校 小林隆雄氏。

このDVDでは、小林氏による『砲丸投げ』の基礎技術解説と砲丸投げにおいて必要な筋力/瞬発力/技術力向上のための様々なトレーニングドリルを分かり易くご紹介します。

また、2004年アテネオリンピック女子砲丸投げで、日本人女子として40年ぶりに出場した故・森千夏選手の投擲を特別収録。従来のビデオ、DVDでは無かった「技術の獲得」「パワー&瞬発力を身につけるためのトレーニング」そして「日本人トップの記録を持つ故・森千夏選手の投擲」と、砲丸投げに必要なすべてのエッセンスが凝縮されたDVDの登場です!

指導者に限らずプレーヤーにも役立つこのDVDを見て、あなたもさらに記録向上を目指して下さい!

## 故・森千夏選手の投擲映像もふんだんに紹介

### → イントロダクション

- ◎ 砲丸投げに必要な身体能力&技術
  - ・ 瞬発力
  - ・ グライド/投げ動作

### → 砲丸投げ 技術解説 I

- ◎ 砲丸の保持・構え
- ◎ 突き出し(投げ動作)
- ◎ スタンディング投げ

### → 砲丸投げ 技術解説 II

- ◎ グライド動作(投げ)
- ◎ 安全確認
- ◎ 選手をチェックするポイント

### → ダッシュトレーニング

- ◎ スムースな重心移動
  - ・ ノーマルダッシュ
  - ・ スタートダッシュ

### → ハードルジャンプ

- ◎ 跳躍力&下半身の筋力UP
  - ・ ハードルジャンプ1(ノーマル)
  - ・ ハードルジャンプ2(前・左右)

### → メディシンボール投げ

- ◎ 砲丸投げに必要な筋力を高める
  - ・ バック投げ
  - ・ フロント投げ
  - ・ ツイスト投げ(バック)
  - ・ バック投げ(BOXあり)
  - ・ 突き出し
  - ・ 突き出し(体重移動)
  - ・ 突き出し(BOX座り)

### ◎ 投げ動作技術を高める

- ・ スタンディング投げ
- ・ スタンディング投げ(BOXあり)
- ・ スタンディング投げ(重量UP)
- ・ グライド投げ
- ・ グライド投げ(連続)
- ・ スタンディング投げ(高所)



腰・左肩に負荷を掛け そこから身体を起こす

### → 技術力向上ドリル

- ◎ 正しい技術習得のためのドリル
  - ・ PP(パワーポジション)からの腰入れ
  - ・ PPから真上にジャンプ
  - ・ PPから突き出し
  - ・ 後方への歩行→腰入れ
  - ・ グライド動作1、2の反復
  - ・ 後方への歩行(重心移動)
  - ・ 左足の蹴りだし(開き)
  - ・ 連続グライド
  - ・ 連続グライド(坂道)
  - ・ シャフト
  - ・ プレート

### → チューブトレーニング

- ◎ 正しい技術習得のためのドリル
  - ・ 右手にチューブ→突き出しの強化
  - ・ 左手にチューブ→突き出しのタイミング
  - ・ 右足首にチューブ→右足引きつけの強化
  - ・ 左足首にチューブ→左足の蹴りだし強化

### → 森 千夏 選手の投擲

- ◎ 日本記録保持者 故・森千夏選手の投擲  
(撮影: 父・森健次氏)



目標物を見る(視線をサークル後方に残す)



左足を蹴りだす(グライドに入る)イメージ

砲丸投げに必要な  
エッセンスをすべて  
**凝縮!**

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

#### お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD No.  
お名前  
ご住所/TEL  
お勤め先/TEL

#### お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

● お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

**03(5840)9980**

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷下ビル4F

FAX.03(3818)6656