

★やり投げの技術をステップアップでわかりやすく解説!



# 実戦で生きる! やり投げのすべて

～より遠くに投げるための技術&トレーニング～



渡辺先生  
の言葉

多くの怪我・故障を経験し、スピードもバネもなく身体も硬い私が70mを越えられたことは、やり投げに挑戦している皆さんに一層の挑戦欲と何らかのヒントを与えられるものと期待しています。

■指導・解説: 渡辺 方夫 (栃木県立真岡女子高等学校陸上競技部監督)

東京教育大学 (現 筑波大学) 出身、平成5年以降16年間連続で40mスローウ輩出。インターハイ、国体、日本ジュニアなどで優勝5回を含め延べ16回の入賞者を育て上げている。自己ベスト記録71m04 (旧規格)。

■実技協力

◎海老原 有希 (真岡女子高→国士館大学→スズキ陸上競技部)

2004世界ジュニア 5位 (ジュニア日本新)

2006アジア大会 3位 (日本学生新)

ベスト記録 57m47 (日本歴代3位)

◎小田 恵里花 (真岡女子高→日本体育大学)

2007~08全日本インカレで共に50m台を投げ2年連続入賞

◎杉山 香織 (宇部宮大学)

◎真岡女子高等学校陸上競技部

待望の  
投擲種目シリーズ  
第2弾!

DVD No. 585-S 105分

全1枚 8,400円 (税込・送料別)

## ★「やり」を好きになれば、必ず遠くへ飛ばせる!



②肘を軽く折り 頭の高さで保持

ジャパンライム投擲種目シリーズ第2弾「やり投げ」。

日本人女子歴代3位 (57m47) の記録を持つ海老原有希 (スズキ陸上競技部) 選手をはじめとする、多くのやり投げ選手を育て上げてきた渡辺方夫監督による「やり投げ」指導用DVDの登場です。

やり投げに必要なとされる技術を詳細に分類し、それぞれをわかりやすく指導/解説していきます。

さらに良い点悪い点を比較してそれぞれの技術にアプローチするのでより理解しやすくなっています。

また、身体に多くの負担がかかり、故障の多い種目と言われる「やり投げ」ですが、故障をしないための様々な補強運動等も同時に紹介しています。

「やり」を好きになれば、「やり」は必ず遠くへ飛ばせる…!

渡辺監督の指導経験と思いが凝縮された1本です。是非、記録向上にお役立てください!



### やりの握り方

- 人差し指型
- 中指型
- フォーク型

### やりの保持

- 肘を伸ばし、頭上高く保持
- 肘を軽く折り、頭の高さで保持
- 肘を深く折り、アゴの高さで保持

### やりの引き方 (引き戻し)

- その場
- ジョグ
- 腿上げ走
- 全力走 (ダッシュ)
- 逆腕 (左腕)
- バック走
- 連続クロス走
- 逆腕/連続クロス走



### 助走/引き/構え

- 助走 (マーク)
- 引きのリズム
- 構え
- クロスステップ

### 残しの形

- 腰入れ
- 逆八腰入れ
- 逆八引き→逆八構え
- チューブを使用した腰入れ
- 壁を使用した腰入れ



引き戻しの際に、膝からやりを離さない



### 突き刺し①

- ◎リリースストップで行う突き刺し
- その場
- ワングロス
- 助走リズム

### 突き刺し②

- ◎1・2フィニッシュで行う突き刺し
- その場
- ワングロス
- 助走リズム
- インターバル突き刺し

### 上への投げ

- 逆八からの真上投げ
- フラット投げ

### 試合用投げ

- トップ選手から初心者までの試合用投げ (解説付き)



### 補強運動

- メディスンボール投げ
- チューブ引き
- スナッチ
- ブルオーバー
- カール
- 反り上がり
- 浮き上がり
- 蹴上がり

### アドバイス

- やり投げ上達のためのアドバイス



●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

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656

http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

### お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

### 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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます。