

実戦! 砲丸投げ・回転投法



指導・解説 大山 圭悟
 (筑波大学陸上競技部コーチ)
 実技協力:筑波大学陸上競技部

マニュアル

~回転投法を身につけるための理論とドリル~

★難しいといわれる
 回転投法を平易に解説!

★日本人に合った技術を
 身につけよう!

★グライド投法から
 移行する時の
 ポイントはこれだ!!

砲丸投げにおける回転投法は、小柄な選手に適している...といわれています。世界のトップレベルで見ると身長185cm以下の競技者で記録21mを越えている選手は8名いますが、その全員が回転投法を採用しています。比較的体格に恵まれない日本人選手であれば、まず検討してみるべき技術ではないかと捉えられています。

今回のDVDでは、主にグライド投法から回転投法へ移行する時に、また初めて回転投法にチャレンジする時に起こるであろう問題点とその対処法について詳細に解説していきます。

回転投法の特徴から、各局面での技術の特徴、練習法などわかりやすく紹介。

ぜひ、このDVDで回転投法のノウハウを身につけ、一段階高いステップへのきっかけにしてください!



DVD No.682-S 68min
 全1枚 8,400円(税込・送料別)



■イントロダクション

■解説

- ・グライド投法との違い/回転投法の特徴
- ・円盤投げと砲丸投げの回転投法
- ・回転投法で失敗する原因
- ・グライド投法と回転投法の違い

■スタート姿勢

■ファーストターン

- ◎方向づけ
- ◎左足の踏みつけ&左腕のリード
- ◎姿勢のコントロール
- ◎右足の振り込み(スウィングキック)

■空中局面⇒セカンドターン

- ◎左腕の振り出し&右足の回し込み
- ◎右足の接地位置 ◎左右の脚の運動
- ◎砲丸と回転軸の位置関係
- ◎右足の使い方

■投げ動作の前半

■突き出し

- ◎軸の移動&リバース ◎失敗例と対処法
- ◎投射角&身体の高さ

■フルターン

■全体練習

- ◎立ち投げ ◎立ち投げ(体重移動)
- ◎走り投げ

■失敗例と対処法

■ドリル

- ◎ファーストターン
- ◎セカンドターン(ピックアップ)
- ◎セカンドターン(キッキング)
- ◎セカンドターン(スピードアップ)
- ◎回転&軸の移動
- ◎ターンの足さばき(ラダーステップ)
- ◎ターンの足さばき(ハードルまたぎ)

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、電話かハガキ、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。

- 【ハガキ記入例】
- 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」の宅配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!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL 03-5840-9980

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F