



# HANDBALL・投げを極める!!



## ～智将・大橋 晃(星城高校)の「投」理論～

■ 指導・解説：大橋 晃(星城高等学校ハンドボール部監督) ■ 実技協力：愛知県 星城高等学校女子ハンドボール部



DVD No. 724-S 51分  
全1枚 8,400円(税込・送料別)



- ★可動域を知ることによって「投げ」の質が変わる!
  - ★きちんとした「投げ」を身につけて実戦で活かす!!
  - ★怪我をしない投げ動作で、さらにスキル&パワーアップ!
- スーパースローで各動作ポイントが明確になる!

ハンドボールという競技に関わっていながら「投げる」ことが案外疎かにされ、しかも怪我を誘発しかねない投げ方を平気でさせているチームが多く見受けられます。

今回のDVDは桜花学園高校時代にチームを数々の栄冠に導いた大橋晃氏(星城高校)が「投げ」に特化した指導理論を余すところなく紹介します! 握りから指先のポイント、段階的な投動作～実戦的なショットまでスーパースロー映像も駆使しながらアプローチしていく指導者必見の内容です。初級指導者も中・上級指導者も、投げる動作を再度見直し、より強く速い投げができるようこのDVDを参考にさせていただきます!



### イントロダクション

#### 指導を始める前に

- 関節の可動域を把握
- 正しい肩甲骨の使い方
- 肘の位置(高さ)

#### ボールを握る

- 握り方 ①(指の位置)
- 握り方 練習法 ①  
～転がっているボールを上から掴む～
- 握り方 ②
- 握り方 練習法 ② ～握るリズムを身につける～

#### 指先を使う

- 指先の動き(使い方)
- 指導のポイント
- 指先の使い方 練習法 ①  
～指先のみでコントロール～
- 指先の使い方 練習法 ②  
～指先を使ったドリブル&投げ上げ～



### 投動作を身につける ①

- 理想的な投動作の習得
- 投動作の段階的習得 STEP 1
- 投動作の段階的習得 STEP 2
- 投動作の段階的習得 STEP 3
- 投動作の段階的習得 STEP 4
- 投動作の段階的習得 STEP 5

### 投動作を身につける ②

- 投動作の段階的習得 STEP 6
- 投動作の段階的習得 STEP 7
- 全STEP振り返り
- 左腕の使い方
- 右肘の軌道

### シュートを身につける

- シュートとパスの違い
- シュートの球種  
(ストレート/スライダー/シュート)

### 実戦練習

- ランニングシュート
- コース投げ分け
- 中距離シュート



● お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……  
**JL 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!! サンプルムービー配信中!!

### 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」の宅配便でお送りします。
- 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、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。