

砲丸は、**投げる**のではなく、『**押し出す**』



# 『押し出す』

## 砲丸で記録を

## 伸ばす

骨を動かせば、コツをつかめる | 1042-S  
70min



キーワードは**2つ**。「**大きな動き**」「**骨を動かす**」。

自身も中学生時代に砲丸投を始め、中学3年時に当時の日本中学生記録を樹立した経歴を持つ橋口先生。

このDVDでは、中学生が砲丸投を始める際に必要な技術、体力、そして心の育て方をご紹介します。

まだ未熟な生徒たちに対し、わかりやすいキーワードを多用しながら一つずつ丁寧に指導をおこなっていきます。

橋口先生の指導理念に「**部活動は技術を教えるのではなく、生徒たち自身が目的を持ち、それを成し遂げるために努力する事の大切さを教えること**」にあります。

自身の経験を活かした生徒たちとの向き合い方は、陸上指導者だけでなく、他の部活動指導者も必見です！

指導・解説

橋口 徳治

大阪市立墨江丘中学校  
陸上競技部 顧問



なぜ大阪の投擲は強いのか？  
秘密はコチラ



実技協力 大阪府／大阪市立墨江丘中学校 陸上競技部

商品番号 1042-S

全1巻 8,000円+税

送料一律

741円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日内でお届けします。

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

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

FAX.03(3818)6656

2018.12



ジャパンライムDVD通販サイト

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

新規会員登録でお得なポイントプレゼント！