

# 投擲種目のための オフ・シーズントレーニング

～動きづくりを意識した冬期練習法～



DVD No.  
**736-S**

全2枚セット12,600円  
(分売不可/税込・送料別)



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

## シーズン中の動きを尊重し、トレーニングの質を落とさない!

「実戦陸上競技冬期トレーニングシリーズ」第二弾!! 今回は、投擲種目のための冬期トレーニングにスポットを当てました。

来るべくシーズンで大きな成果を上げるためには、オフシーズンできちんとしたトレーニングを行うことが重要になります。しかし、間違った取り組み方や練習法で行って行けば、選手は大きなレベルアップが出来なくなってしまうばかりか、場合によっては怪我を招きシーズンを棒に振ってしまいかねません。

今回のDVDでは、冬期トレーニングの考え方から投擲種目全般のウォーミングアップ、そして専門種目においては動きづくりを意識した練習法も紹介、冬場にどのような動きづくりを行うかとても参考になるでしょう。

また、最後に実際の選手のトレーニングに対する目標の立て方や実際のトレーニングの内容、そして目標であるインターハイでどのような結果につながったのか、興味深い資料をご紹介します。

投擲種目ばかりか陸上競技全般の指導者にとって「知りたい!」情報が一杯入っているDVDシリーズです。ぜひ質の高い冬期トレーニングをこなすための参考にご覧ください!

この時期しか取り組めない  
トレーニングをきちんと行おう!

冬期トレーニングの流れ

期分け	前半期		
	11月	12月	1月
学校行事		期末テスト・合宿	冬休み
主目的	課題・目標の設定	基礎体力・基本技術の習得	
体力的目標	自己の能力を確認する (コントロールテストの実施)	ケガをしない身体作り (体幹・インナーマッスル)	シーズンを通して動き の改善 (サーキットなど運動量を多く)
技術的目標	シーズンの変更や 設備の確認	筋肉量を増やす事を目的としたWT	
技術的目標	自己分析・目標設定	正しい動きの習得(理解)	一つ一つの動きを意識して
	完成型のイメージ形成	イメージやドリル、メダシンボールや軽い物投げで 正しい技術習得	



前季をしっかりと検証し、  
次シーズンの目標を  
設定しよう!



DVD NO. **736-1**

62min

### 実戦ウォーミングアップ集

様々な環境や、使える器具、施設を有効に活用して、狭いエリアで、しかも短い時間で効果的に身体を温められる各種アップを中心に紹介していきます。

解説

坂道ウォーミングアップ

サーキットウォーミングアップ

ダイナマックスウォーミングアップ

DVD NO. **736-2**

49min

### 実戦トレーニング集

各種投擲競技の動きづくりを意識したトレーニングを中心に、下半身の柔軟性、体幹強化など冬期に重点的に行うトレーニングを紹介する。

砲丸投げトレーニング

円盤投げトレーニング

やり投げトレーニング

ハードルトレーニング

体幹トレーニング

ウエイトトレーニング

実際の冬期トレーニング内容

来るべきシーズンを見据え、  
明確な計画を立てて実施しよう!

詳細については **裏面** をご覧ください!!

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。

#### 〔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

**03(5840)9980**

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

**FAX.03(3818)6656**

# 投擲種目のためのオフ・シーズントレーニング

～動きづくりを意識した冬期練習法～

DVD NO. 736-1

62min

## 実戦ウォーミングアップ集

様々な環境や、使える器具、施設を有効に活用して、狭いエリアで、しかも短い時間で効果的に身体を温められる各種アップを中心に紹介していきます。

### 解説

- ◎冬期トレーニングとは
- ◎冬期トレーニングを始める前に
- ◎冬期トレーニングの流れ
- ◎注意事項

### 坂道ウォーミングアップ

学校などの環境を有効に活用して行うウォーミングアップ

- ◎おんぶ
  - ・歩き
  - ・ダッシュ
- ◎ウエイトバッグドリル

### サーキットウォーミングアップ

学校内の施設、器具等を有効に活用して、効率的に行うサーキットウォーミングアップ

### ダイナマックスウォーミングアップ

ダイナマックスを使用して行う投擲競技に有効な動きを意識したウォーミングアップ

- ◎歩行
  - ・チェストパス
  - ・突き出し
  - ・オーバーヘッドパス
  - ・下投げ
- ◎対面
  - ・チェストパス
- ◎レッグランジ
  - ・ツイスト投げ
- ◎ジョグ
  - ・下投げ
  - ・オーバーヘッドパス
  - ・バック投げ
- ◎多種目ドリル
  - ・上投げ・下投げ
  - ・腿上げ
  - ・8の字バウンディング
  - ・突き出し



DVD NO. 736-2

49min

## 実戦トレーニング集

各種投擲競技の動きづくりを意識したトレーニングを中心に、下半身の柔軟性、体幹強化など冬期に重点的に行うトレーニングを紹介する。

### 砲丸投げトレーニング

冬場の動きづくりを意識した砲丸投げの専門トレーニング

- ◎体育館投げ
  - ・スタンディング
  - ・グライド
- ◎障害物投げ
- ◎ウエイトバッグ投げ
- ◎下り坂ドリル
  - ・グライド
  - ・グライド⇒腰入れ
  - ・連続グライド



### 円盤投げトレーニング

冬場の動きづくりを意識した円盤投げの専門トレーニング

- ◎ターン
- ◎チューブ付きターン
- ◎チューブ付きゴム盤投げ



### やり投げトレーニング

冬場の動きづくりを意識したやり投げの専門トレーニング

- ◎ネット投げ
- ◎ウエイトバッグクロス走
- ◎ボール投げ
  - ・スタンディング
  - ・ワックロス
- ◎坂道投げ



### ハードルトレーニング

下半身の股関節周りの柔軟性を高めるハードルトレーニング

- ◎ハードルまたぎ
- ◎ハードルくぐり
- ◎ハードル回転

### 体幹トレーニング

投擲競技で必要になる身体を捻る動作、戻す動作を強化していくトレーニング

- ◎キャッチ
- ◎後ろ向きキャッチ
- ◎背筋パス
- ◎腹筋ローテーション

### ウエイトトレーニング

筋肥大、筋力強化を目的としたスナッチ、クリーン、ハーフスクワット、プレスの4種目



### 実際の冬期トレーニング内容

2011年インターハイ砲丸投げ競技で優勝した鈴木選手のトレーニングの実際