

はじめてハンマーを持つ選手から中級者まで!
押さえておきたい**基礎・基本**を凝縮!

ハンマー投げの「ファーストステップ」

~九州共立大学・疋田監督の基礎&動きづくり~



■ 指導・解説：
疋田 晃久 (九州共立大学 陸上競技部 監督 / 投擲ブロックコーチ)

■ 実技協力：
知念 春乃 (日本体育施設)・渡辺 茜 (丸和運輸機関)
倉田 直人 / 福島 美沙希 (九州共立大学 陸上競技部)



42 min

商品番号 **877-S**
全1枚：8,000円+税 (送料別)



「握る」のではなく「指に掛ける」イメージ



体重移動を使って転がす(腕で転がさない)

基本練習の詳細なポイント、 実際の投擲をその場で解説!

「ハンマー投げをさせたいが、指導法がわからない」「自己流なので基本練習がきちんとできているか不安」そんな声を解決する、待望の作品が登場です! 今や日本を代表するハンマー投げの指導者となった、九州共立大学・疋田監督の「基本指導」を紹介いたします。作品はグリップの握りから始まり、ハンマーに慣れるための練習法、重要な基礎練習である空ターンのコツなどで構成。意外と誤解されている点、おさなりにされているポイントなどを丁寧に紹介しています。また、日本トップレベルの選手たちの投擲を、疋田監督の視点で解説してくれました。経験者でもわかりにくい、指導者が「見る」ポイントがわかるようなつくりになっています。これからハンマー投げをはじめる選手はもちろん、基礎を改めて確認させるためにもピッタリな1本です!



③ハイポイント
球が最も高い位置にくる場面



足・腰・肩のラインが一直線

疋田流オリジナル!ターンの「4ポイント回転理論」、「横投げ」練習を公開!

- イントロダクション
- 安全確認について
- ハンマーグリップの握り方
- スウィング動作
 - ・STEP1 身体のをりを転がす
 - ・STEP2 転がす→浮かす
 - ・STEP3 回す(スウィング動作)
- スウィング投げ
- ターン 4ポイント回転理論
 - ・4ポイント回転理論
 - ・「高さ」についての注意すべきポイント
 - ・③ハイポイント&④キャッチポイント
- 部分練習
- 横投げ

- 空ターンの基本
 - ・空ターンを行う際の「姿勢」
 - ・左足つま先と踵
 - ・右足つま先の向き
 - ・よくある悪い例
- 空ターンドリル
 - ・掛け声(1)→(2)
 - ・掛け声(2)→(1)
 - ・掛け声(1)→(2)→(3)
- 半円の大きさを変えるトレーニング
 - ・短いハンマーと長いハンマー
- 前頭骨筋を鍛える

- 投擲
 - ・倉田直人 選手の投擲
 - ・福島美沙希 選手の投擲
 - ・知念春乃 選手の投擲
 - ・渡辺茜 選手の投擲



×悪い姿勢①(中腰)

×正しい姿勢(中腰)

CHECK!

弊社通販サイトにて、無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD

検索



インターネットからのご注文は……<http://www.japanlaim.co.jp>

会員登録でお得なポイントプレゼント!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申し込みください。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 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、ダイナース、アメリカンエクスプレス、他)もご利用できます(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