

実戦で飛ばす! 円盤投げの すべて!

段階を追った技術習得とトレーニング

記録更新のキギは
「捻り」と「解放」

DVD No. 全2枚セット
613-S 12,600円
(分売不可 / 税込・送料別)

ジャパンライム投擲種目シリーズ第3弾「円盤投げ」。

「円盤投げ」とは、前半のターンで上半身と下半身を逆方向へ回転させ「捻り」を作り出します。そして後半、作り出した「捻り」を一気に解放し、爆発的な力で円盤を投げ出す競技です。高校3冠(インターハイ/国体/日本ジュニア)を達成した日下望美選手(現:筑波大)など多くの優秀な円盤投げ選手を育成した山崎監督。

今回のDVDでは、山崎監督による円盤投げにおける円盤の持ち方からスロー～ターン技術、そして各局面でのドリルなど段階的な技術解説を、日下選手らの素晴らしい投擲を交えながら分かりやすくご紹介します。

また、技術習得に必要な不可欠な身体づくりのためのトレーニング方法も詳細に解説してわかりやすくまとめています。

投擲シリーズ第3弾。好評既刊の砲丸投げ、やり投げと併せて投擲種目の強化、充実にお役立てください!



指導・解説: **山崎 祐司** (茨城県立土浦湖北高等学校陸上競技部監督)
鳥根県出身筑波大学卒。自身日本選手権優勝5回、ベスト記録58M08(日本歴代3位) マスターズでも活躍してアジア記録を保持、日本マスターズ選手権では8連覇中。また、多くの名選手を育てている。

実技協力: **日下 望美** (筑波大学陸上競技部)
2008年円盤投げ高校3冠達成(日本ジュニア、インターハイ、国体)
桜井 剛 (国際武道大学陸上競技部)
2007年日本ジュニア優勝
土浦湖北高等学校陸上競技部
竜ヶ崎第一高等学校陸上競技部



613-1
[50分]
Disc1

Disc1では、日下/桜井 両選手の投擲をモデルに円盤投げの技術を段階的に解説。中でも、円盤投げ技術の核となる「スロー」と「ターン」は、より理解を深めるために、局面を詳細に分解し、紹介していきます。

»イントロダクション

»「円盤投げ」とは

- ◎円盤投げの技術的ポイント
 - ・桜井剛選手の投げ解説
 - ・日下望美選手の投げ解説

»円盤の持ち方&なじませ方

- ◎円盤投げの導入
 - ・円盤の持ち方(3種)
 - ・円盤を手(身体)になじませる
 - ・柔軟性のある身体(肩/背中)づくりのためのストレッチ
 - ・まめのできる場所

»スタンディングスロー

- ◎パフォーマンス全体の90~95%を占めるスタンディングスロー解説
 - ・重心移動
 - ・リリースポイント(肩の高さ)
 - ・リバースを用いたスタンディングスロー
 - ・スタンディングスロー練習法(3種)

»ターン

- ◎ターンを8つの局面に分解し解説
 - ①スタンスを決める
 - ②スイング
 - ③入り
 - ④捻りをつくる
 - ⑤足の入れ替え動作
 - ⑥パワーポジション
 - ⑦振り切りとブロック動作
 - ⑧リバース

»ターン練習法

- ◎ターンを習得するための練習法
 - ・ピボットターン
 - ・ハーフトーン①
 - ・ハーフトーン②
 - ・フルターン

必見!
高校3冠を制した
スローイング!!

613-2
[59分]
Disc2

Disc2では、円盤投げの技術習得に欠かす事の出来ない各種ドリル/トレーニング法をご紹介します。円盤投げは、「回転を伴う競技」であるため、日々の反復練習が非常に重要になります。ここで紹介したドリルやトレーニング方法を参考に、身体づくり/技術向上を目指しましょう!



»各局面ドリル

- ◎ターンにおける8つの局面に応じたドリル
 - ・スタンス
 - ・スイング
 - ・入り(1)(2)(3)(4)(5)
 - ・捻りをつくる(1)(2)
 - ・足の入れ替え動作(1)(2)
 - ・パワーポジション(1)(2)
 - ・振り切りとブロック動作(1)(2)(3)(4)
 - ・リバース(1)(2)
 - ・ツーインワンドリル(8局面通しドリル)

»トレーニングI

- ◎円盤投げに必要なトレーニング
 - ・ハードルジャンプ
 - ・ケトルベル
 - ・ハードル足抜き
 - ・プライオメトリック系ジャンプ

»トレーニングII

- ◎円盤投げに必要なトレーニング
 - ・バウンディング
 - ・ソリ引き/押し
 - ・体幹強化
 - ・プレート投げ
 - ・ランニングパス
 - ・懸垂メディシン

»ウェイトトレーニング

- ◎円盤投げに必要な筋肉を鍛えるためのトレーニング
 - ・スクワット
 - ・クリーン(スナッチ)
 - ・ベンチプレス
 - ・ラタラルレイズライニング

»欠点の矯正法

- ◎よく見られる欠点の矯正方法
 - ・肩が抜けてしまう(先行する)
 - ・円盤が押せない
 - ・ターンの出だしで右足が動かない

»最後に...

- ◎山崎監督によるアドバイス&メッセージ
 - ・練習の進め方
 - ・試合前の調整方法
 - ・競技を行う上での注意事項
 - ・メッセージ

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」の宅急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!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980(代)

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX. 03(5840)9980