

よく起こる失敗のパターンと効果的な改善例を示した  
新しい陸上競技シリーズの登場です!!



# 円盤投技術のAtoZ

えんばんなげ

～投てきにおける失敗例と改善策まで～



- 指導・解説：羽尾 邦夫（西武台高等学校 陸上競技部監督）
- 実技 協力：秋場 堅太（日本大学 文理学部 体育学科／西武台高等学校OB）

★よくある失敗例を見極め、きちんとした改善を行おう!

陸上競技は極めてシンプルなスポーツ競技です。しかし、その中において投擲種目は色々な技術の習得が必要な種目です。特に、円盤投げは回転動作が加わるので複雑で難しい技術となります。

今回のDVDでは、円盤投げの細部にこだわっての技術指導に定評のある羽尾邦夫先生（埼玉県・西武台高校）が、円盤投げのグリップからフルターンのスローまで明快に解説。そして今回のDVDでは実際の投てきの中でよく起こる失敗例を挙げ、その改善策を実際行ってきた練習に立ち返れるように構成づけられています。

実際に投てきを行い、うまくいかなかった原因を理解して次のステップにつなげていくことが可能です!

「円盤が抜けてしまう」「引っかけてしまう」「きれいに飛ばない」・・・など思い当たる失敗はいくつかあるものです。ぜひ、このDVDを参考にして理想的な投てきを目指してください!

DVD No. 753-S 60分

全1枚 8,400円 (税込・送料別)

★失敗例からどのポイントに立ち返れば良いか一目でわかる!



## ■イントロダクション

### ■A リリースの仕方

- A-1：リリースの仕方（円盤の離し方）
- A-2：追い越して投げる
- A-3：親指の軌跡

### ■B スタンディングスロー

- B-1：足の位置
- B-2：両肩の向きと位置
- B-3：両手のバランス
- B-4：頭の位置
- B-5：右膝の位置と向き
- B-6：左膝の向き
- B-7：右足から左足（手を使わない）
- B-8：右足を蹴り過ぎない
- B-9：左足を開く
- B-10：頭の移動方向
- B-11：左手／右手の軌道
- B-12：スイング（予備動作）
- B-13：顎の方向
- B-14：右手が追い越す
- B-15：左足の向き（内転筋）
- スタンディングスロー

### ■C ハーフターン(サウスアフリカン)

- C-1：左足の向き
- C-2：胸／頭の向き
- C-3：円盤の動かし方
- C-4：重心の移動
- C-5：左足（膝）の使い方
- C-6：右足の使い方
- C-7：骨盤の回転
- C-8：頭の位置
- C-9：目線の移動
- C-10：重心の移動方向（右足／左足）
- C-11：タイミングを合わせる
- ハーフターン

## ■D フルターン

- D-1：右足
- D-2：左足
- D-3：円盤の動かし方
- D-4：背筋を立てる
- D-5：骨盤の回転と重心移動
- D-6：円盤の軌道
- D-7：全体のリズム
- フルターン



## ■よくある失敗例と改善策

- 右肩下がりの円盤になってしまう
- 円盤が右方向へ抜けてしまう
- 円盤を左方向へ引っ張ってしまう
- 円盤が綺麗に飛ばない
- 円盤が上にあがらない
- 円盤に勢いが無い
- ターンから構えられない



●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  
〒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、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、他)もご利用できます。