砲丸投の初期指導
～はじめての グライド投法 & 回転投法～

砲丸投“初心者”を“トップ選手”へ導く
「はじめの一歩」がここに！

中学生からはじめよう！
回転投法の「イロハ」を
呑口先生が伝授！

多くのリクエストにお応えした作品が登場！
砲丸投の“初心者”を対象とした
指導・練習方法を公開します。

今回は東京都中体連で専門部強化委員長も務める、十条富士見中学校の呑口先生に、「グライド」「回転」それぞれの初期指導を紹介してもらいました。
砲丸投をこれから始めようという選手にとって、重い鉄球を投げるという動作は全く未知の領域です。体をどう使えば遠くに球が飛んでいくかなど、イメージもできないのが初心者というものです。
そんな選手たちに無理なく、かつ、しっかりとしたベースを身につけるような指導法を、今作では紹介しています。
中学生などは細かい技術よりも、力を入れるタイミングや姿勢のつくりかたなどが優先されるはず。そこで今回はグライド投法でも回転投法でも、基本となる体の使い方を丁寧に教え、段階的に技術的なところをつくっていきます。その手順・手法や指導ポイントが「初期指導」の肝となってくるはずです。

指導／解説 呑口 健（東京都北区立十条富士見中学校 陸上競技部 顧問）
実技協力 東京都北区立十条富士見中学校 陸上競技部

951-1 グライド投法の初期指導
77min

まず、動きづくりや感覚を育てることも目的としたウォーミングアップを紹介します。力をうまく使う「コツ」をつかめるように工夫しています。続いてグライド投法。中学生の女子など、全く砲丸投をしたことがない選手でも上達できるように、段階的に指導していきます。姿勢づくりからグライドドリルまで、それぞれ詳しく紹介していきます。

足で地面を蹴る→その力をボールに伝える

前方へ上半身の方を運ぶイメージ（下へ倒さない）

右足の踵で地面を突き放す

951-2 回転投法の初期指導
74min

「呑口先生と言えば回転投法」というくらい、実績があるのはもちろん、こだわりを持って指導をしています。ここでは回転のいちばん初めの部分から、実際にバランスよく投げられるようになるまでを、段階的に解説していきます。普段回転投法を行っていない選手もモデルにしながら、初心者に見られる課題の修正法なども紹介していきます。

バーの位置（角度）を見て指導する

「どうすれば力が伝わるの？」
「女子でもしっかり投げるコツは？」
「回転投法ってどこから教えればいいの？」そんな声に応えます!!

商品番号 951-S
全2巻セット 16,000円+税
（各巻 8,000円+税）

送料一律 500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 本郷竹下ビル4F
FAX.03（3818）6656

DVD VIDEO 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！

DOWNLOAD 対応商品 ダウンロード版をご希望の方はこちら！
http://www.jlc-download.com
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

2016.10