

投てきクリニックレポート

【参加者】

○指導スタッフ 4 名

○指導者育成 3 名

○競技者 1 9 名（内訳：砲丸投 5 名、円盤投 8 名、ハンマー投 2 名、やり投 7 名）

山形県高体連陸上競技専門部競技力向上委員会

2 0 2 6 . 0 7 . 0 5 新庄市陸上競技場

砲丸投

指導者【ファディー山形南 生出 れんかさん】



【指導のポイント】

- * 体は発射台！ 腕だけで投げず、足→腰→腕の順で力を伝える。
- * グライドは勢いをつける動き。右足を素早く体の下へ寄せる。
- * スタンディング（パワーポジション）では、右足に体重を乗せて腰をしっかりひねる。
- * 右足で地面を強く押し、腰を先に回す。
- * 力を抜くところ：構え・グライド中・腕や肩。
- * 力を入れるところ：右足で押す瞬間からリリースまで一気に！

砲丸投

【指導のポイント】

「足 → 腰 → 腕！」

「力は最後一気に！」

~~~~~

- ・体は発射台！腕だけで

※参考資料として配布したもの

『砲丸投における回転投法の指導書』

著：大垣 崇



# 円盤投

指導者【米沢中央高校教諭 小口 郁生さん】



## 【指導の内容とポイント】

①参加者の希望を確認（何を一番求めているのか？）

➡ほとんどの参加者がターンの習得を求めている。

②ターン基礎の確認（右手にはシューズ等を持って行くと良い）

ア）左足を軸に1回転（手を開き、足を肩幅に開いてひねった姿勢から行う）

➡回転中もスタートと同じ姿勢をキープできているか？

…左手は勢いをつける意味もあるので比較的自由に動かしても良いが、腰のひねりや右手の位置、左膝の角度などは動かさないように意識すること。

➡左足に体重をのせているか？…軸が傾くと広げた手も傾く。（×）

# 円盤投



➡回転が途中で止まってしまわないか？

…体は起こしたまま、左つま先の上に顔が乗るように体重を移動させる。

…左足かかとを積極的に回転させ、左足母指球を中心に回ること。

➡上半身が先行して回っていないか？

…上半身先行だと円盤を投げる時にすくう投げになりやすい（×）。

…左手と左膝を一緒に回すようにタイミングを合わせると良い。

➡走高跳用バーなど、2 m以上の棒などを担いで（又は胸の前に肩ライン上に保持して）回る

…バーの水平をキープして回るようにする（手を広げるより意識しやすい）

# 円盤投



イ) ア) で反転した方向へ右足でサッカーボールを蹴るようにして膝を振り出しながらジャンプする。

➡右足で着地をしたときに体が起きているか？

…腰が曲がって頭が突っ込んでしまうとその後のターンができなくなる。(×)

…着地時には進行方向に向かっていること。(体を回さないように)

…進行方向に向かって1 mくらいは飛ぶこと。(回ることより進むことを意識)

ウ) イ) で行った進むことを意識して直線上で半回転ターン

➡左足つま先と左手が進行方向に向いた時に体重を左足に乗せてターンできているか？

…左手が左膝を追い越したり、左手が出てこなかったりすると進行方向にうまく体重が載せられなくなる。(×)

➡半回転した後の姿勢がスタンディングの姿勢になっているか？

…上半身が先行してしまうとスタンディングの姿勢がとれない(×)

# 円盤投



…上半身が使えないとターン時に軸がぶれてしまうことが多い

…出した左手は進行方向上で止め、その左手に向かって右膝をぶつけるつもりで半回転するとスタンディングの姿勢を取りやすくなる。

➡左足が進行方向から外側に移動しすぎないようにターンできているか？

…腰が折れ、頭が下がったターンだと左足も外側に出やすくなる。（×）

…膝が曲がらず、コンパスのように動いてしまうと左足も外側に出てしまう（×）

…左足が外側から回り込むと、スタンディングの姿勢をキープすることが難しくなる（×）

…右膝に左足首をぶつけるように折りたたんで回転すると直線上を移動しやすくなる。

## エ）2人1組での直線状半回転ターン

…左足と左手が出た姿勢を作り、補助者と左手を握手する。この時、補助者は実施者の進行方向上から少し右側に移動して進行を邪魔しないようにすること。

# 円盤投



…補助者は実施者の左手を引き、握手したまま離さないこと。補助者は左手を引かれたと同時に左足で地面をけり、進みながら半回転すること。

…補助者は実施者が着地するタイミングで左手を進行方向と逆側に戻してやることで、実施者の回転を助けるだけでなく、着地時に左手を残すことにもなるのでスタンディングの姿勢になりやすくなる。

…2人の息を合わせることが大切。ペアを組む場合は同じような体格の人と組むこと。

オ) ピポットターン

➡ウ) の半回転ターン時の右足着地時の姿勢 (\*1) から回転できているか？

(\*1) の姿勢はスタンディングの姿勢とほぼ同じ姿勢であることを理解する。

…スタンディングの姿勢とほぼ同じと姿勢ではあるが、上体は起こして軸をしっかりとつくることが大切。

# 円盤投



…勢いをつけるために体を起こして左足に一度体重を乗せたところからスタートすると回りやすい。この時も上体は起こして軸を作ること意識する。

…左足の動きが直線上に動くことと、左足接地時には左手は投げ方向と逆側にしっかり残しておくことが大切。

③②のア) ～オ) の内容について、円盤を持って実施する。

# 円盤投



## ④投げ

### ア) スタンディング投げ (水平)

➡地面と水平に腕を振っているか？

…手は肩のラインと同じラインで振り切ること。

…左手は投げる方向に向けたところから後ろに下げないこと。(ブロック動作)

…右手は人差し指で円盤にスピンをかけること。(円盤は回転しないと飛ばない)

➡円盤を持つ手の親指で円盤を押さえつけることができるか？

…この動作ができないと飛んでいく円盤のシルエットが満月のように見えてしまう。  
これは空気抵抗を受けているために飛ばない円盤の飛び方である。(×)

…炭酸マグネシウムを使用した場合、円盤に親指で擦ったような弧状の跡が残るように抑える

# 円盤投



イ) スタンディング投げ (通常)

➡右足でのひねり起こし動作ができているか？

…この動作ができないと、右肩が下がって掬い上げるような投げになるか、上半身が突っ込んで右肩が上がりすぎて円盤が縦に飛んでいく投げのいずれかになりやすい。

…右足で蹴り上げられないので投げ終わり時に左足に体重が乗らずに、右足に体重が残ってしまう。

ウ) ②のウ) とオ) の内容で投げまで行う。

➡上半身先行の回転になっていないか？

➡円盤を水平に抑えられているか？

エ) 2回転直線ターン (②のウ) + もう1回転して投げる。)

➡直線上をまっすぐ進みながら回れているか？

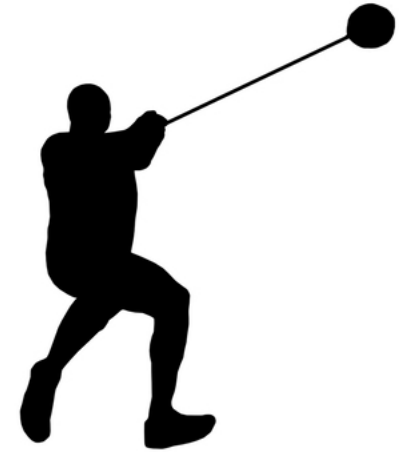
➡なめらかに回転できているか？

オ) サークルで投げ (ピポット・フル)

➡ここまでのポイントを押さえて投げているか？

# ハンマー投

指導者【山形 T F C 佐藤 大作さん】



## 【指導内容①】

1. ハンマー投の一連の動作を覚える。
  - スイング → ターン → フィニッシュ
  - ハイポイントとローポイントの位置

## 【指導内容②】

1. ターン動作の足運びの習得
  - 左足のかかと・つま先の体重移動の感覚を覚える。
  - キャッチ時の右足の着き方。

# ハンマー投



## 【指導内容③】

### 2スイング2ターン投げ

- サークルの中に入り2スイングしてから2ターンしてまた2スイング2ターンを繰り返す。サークルの端までいったら投げる。

## 【指導内容④】

### 1. フィニッシュ動作の習得

- メディシンボールを使用してフィニッシュ動作を覚える。

# ハンマー投



## 【指導のポイント】

- 対象者2名はハンマー歴がまだ短かったため、ハンマー投の動作はできているが、荒削りな部分が多いため早い段階での正しい動作、知識習得を目指した。対象者2名にはこちらから全て教え込むのではなく「今は何でこの動作なの？」等の質問しながら自身で考えながらやってもらうことにも重点を置いた。
- クリニック中は、ハンマーを持たず基本動作の反復を中心にハンマー投に必要な動作等のトレーニングを行い、特に空ターンを重視して行った。

# やり投

【指導者：山形市役所 A C 宮田 涼さん】



## 【指導内容】

- ① メディシンボールを使用したドリル
  - やり投げの動作につながるメディシンボールスローを数種目実施した。
  - 単に動作を反復するのではなく、\*\*「この動きがやり投げのどの局面の、どの動作につながっているのか」\*\*を意識して取り組むことをポイントとした。ドリルの動作を実際の投動作と関連付けることで、目的を持って練習することを意識させた。

# やり投



## ② 投げ練習

- 高校生に比較的多く見られるエラーとして、リリースポイントが身体の前方に位置することで、やりの高さを十分に確保できない投げがある。その状態でやりに角度をつけようとすると、やり先だけが上がり、吹き上がるような投げになってしまう。
- そこで、まずやりをリリースする際の正しい高さを理解することを意識させた。全身を正しく使い、身体を張った状態を作ることによって自然とリリースポイントが高くなり、やりが頭部の後方でリリースする感覚につながることを説明した。

# やり投



- また、投げ動作では身体の軸と、やりを引いた際の位置関係を「十字」の状態に保つことを基本として意識させた。これにより、身体の回転だけでやりを投げるのではなく、全身を連動させて力を伝えることを狙った。
- さらに、あえて「胴体着陸」となる投げを行わせ、グリップではなくやり先に意識を向けて力を伝える感覚を体験させた。やり先への意識を持たせることで、身体からやりへ正しく力を伝える感覚を理解させることを目的とした。

# やり投



## 【指導のポイント】

- 今回の指導では、やり投げの動作を部分的に捉えるのではなく、ドリルから実際の投げまで、それぞれの動作がどのようにつながっているのかを理解することを重視した。
- 特に、リリース時の「高さ」を意識させることで、単にやりを上向きに投げるのではなく、全身を使って身体を張った結果として高いリリースポイントを作ることを伝えた。
- また、やり投げでは「やりを持っている手」だけに意識が向きやすいため、やり先への意識を持たせることで、全身からやりへ力を伝える感覚を身につけることを狙った。お疲れ様です！