



円盤投げ

冬季練習について



楽しもう！

円盤投げ

○ 円盤投げをやる前に絶対に必要なこと

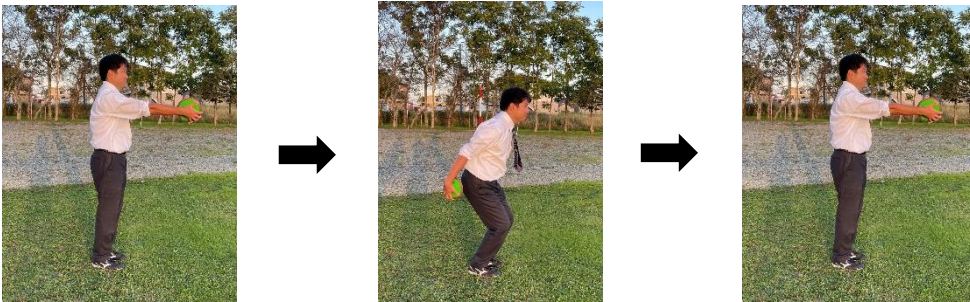
- ・ 周りに人がいない安全な場所で行う。
- ・ 投げる前に「円盤行きまーす」「行きまーす」など周りの人に伝える
- ・ 指導者は投げる人が掛け声を出したら、そちらに注視することを指導する。

冬季練習のポイント

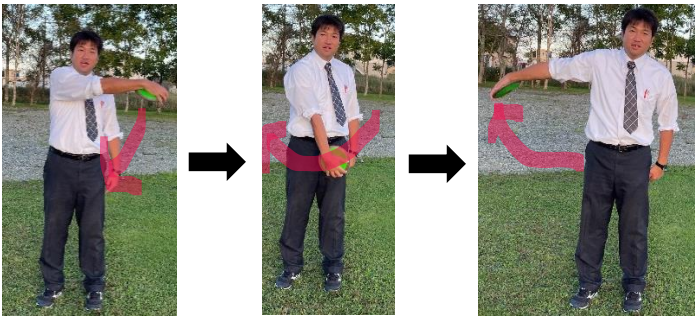
- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1. 冬だからこそ円盤に慣れる。 | 2. 振り切りをより強くする。 |
| 3. ターンの局面別の練習をする。 | 4. 体を鍛える練習をする。 |

1. 冬だからこそ円盤に慣れる。

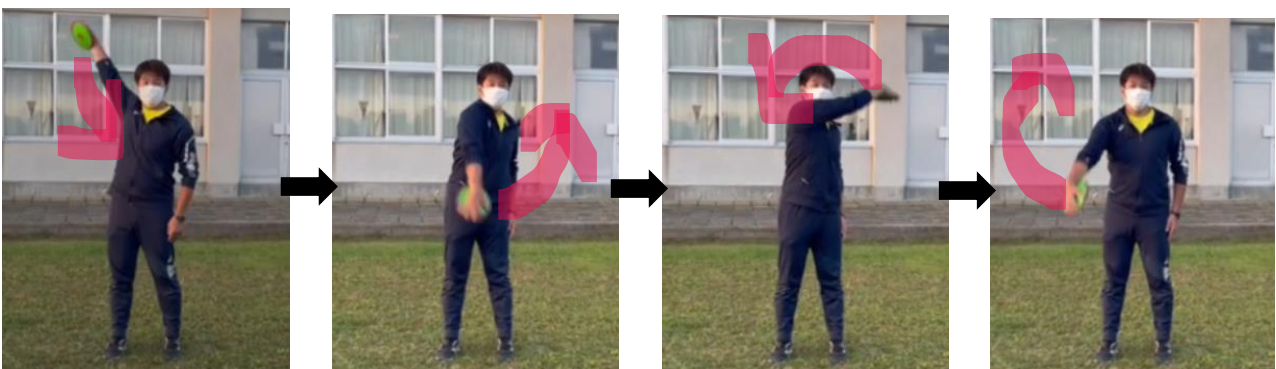
① 前後に腕を振る・・・ブランコの立ち乗りの感覚で腕を前後に振ります。指が押される感じを感じられたら OK



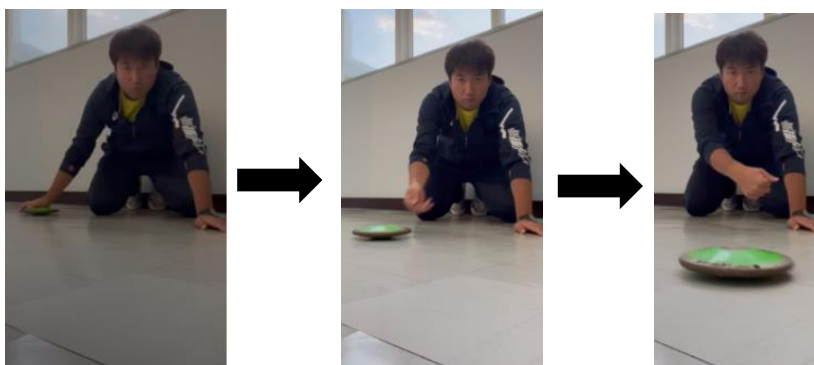
② U字に腕を振る・・・円盤が手に吸い付く感じを感じられるとともに、手から離れないようにする。



③ 八の字に腕を振る・・・手の甲を上に向けたまま、八の字に回します。円盤が手に吸い付くように感じられたら OK

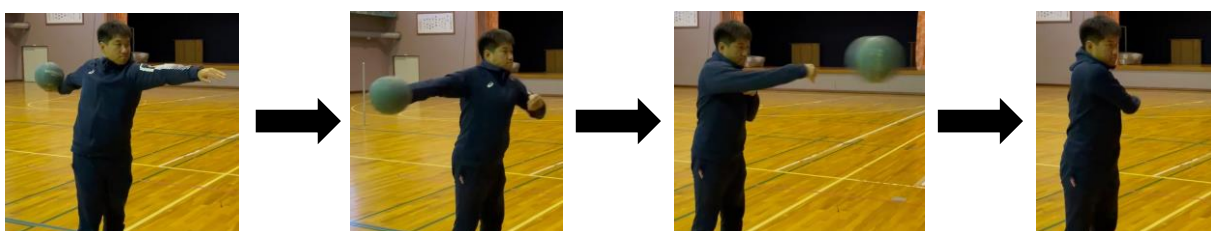


④ 円盤を滑らす



2. 振り切りをより強くする

① メディシンボールを壁に向かって投げる。右も左もやり、バランスよく練習する。



② ベンチで横になり投げ上げる。

2人1組で行います。サポートの人にメディシンボールを落としてもらいます。落ちてきた重さで腕が下がるので、円盤を投げるように振り切ります。最後にサポートの人に安全のため、メディシンボールをキャッチしてもらいます。



3. ターンの局面別の練習をする

① 左足を軸にして回転する。

イメージはコンパスのように回ることです。



左足に重心を置く→右足で地面をける→左足の母指球(親指の付け根)をずらさないように回る。

最初はずれますし、一回転できません。そのため、 90° や 180° など少しずつ回っていくことで、 360° 回ることができます。

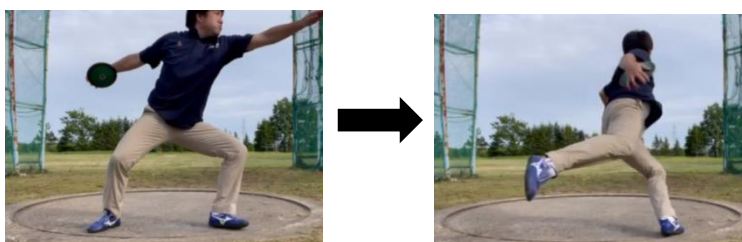


軸足の上に頭がある

右足でける(優しく)

右足→上半身の順

やり始めの時は 90° ずつ回っていました。



この部分の練習になります。

② ①の進化版

①よりもターンに近くなる練習です。写真の右側が投てき方向です。図のように構えて、左足に重心を置き、右足で地面をけり前に進み、右足が着いたところで止まります。左足で地面をけり、前に持っていきます。そしてパワーポジションをとります。



③ ②の更に進化版

図のように構えて、左足に重心を置き、右足で地面をけり前に進む。右足を先につき、間髪入れずに左足をつける。音でいうと「タタン！」というイメージです。

蹴りだした右足を投てき方向に振り出し、空中に浮いている時間を極力短くして、パワーポジションを作ります。

※ この時に上半身と下半身が同じ方向を向かないように注意する。



②③の練習はこの部分の練習になります。

4. 体を鍛える練習をする

- ・自重トレーニング
- ・ウェイトトレーニング(中学生にお勧めしません)

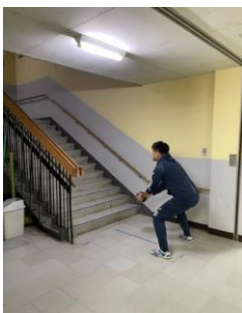
中学生であれば、部活動等で行っている自重を使った補強トレーニングで十分です。正しいフォームを身につけていくことで、記録は伸びていきます。そのあとで筋力をつけていっても遅くはありません。

5. その他(練習の工夫) ※指導者向け

冬季練習は行う場所や時間が限られます。ものや時間ないことを嘆いても仕方ないので、使えるものを有効活用しましょう。

① 場所の工夫

メディシンボール投げ



高さや奥行きがあれば、投げられます。階段やギャラリーのある体育館などは限られた範囲で効果的な練習ができます。

② 時間の工夫

部活動やチームで活動している以上、全員で練習したり、ブロックに分かれたりして練習しますが、危険な投てきにばかり人を割くことはできません。また、どの程度投てき練習に時間を割けばよいかもイメージが付きにくいものです。冬季練習の時は、基本的に短距離と同じ練習でかまいません。余った時間で投てきの練習をさせましょう。

月	火	水	木	金	土	日
みんなで練習	みんなで練習	アクティブレスト	みんなで練習	みんなで練習	みんなで練習	休み
円盤慣れる	ターン練習		メデイシン	ターン練習	円盤滑らす	

始めたばかりの人は、「円盤に慣れる」「円盤に正しい回転をかける」ことを念頭に練習をしましょう。