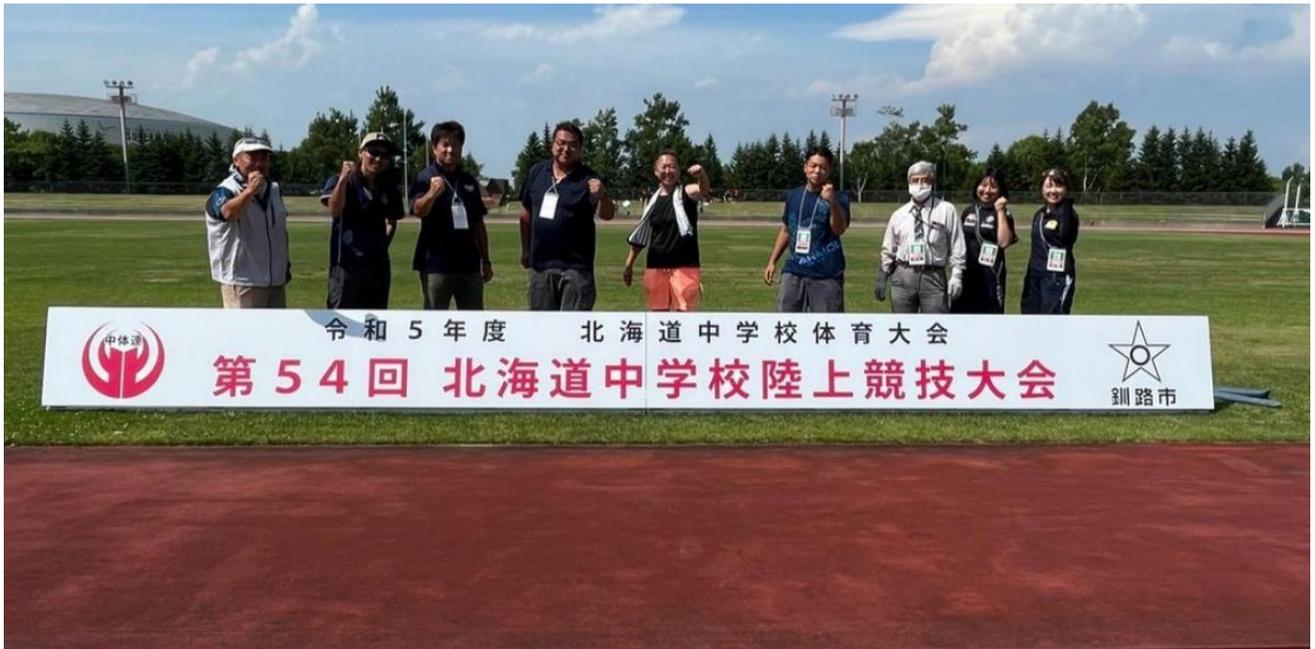


円盤投げよう！



ラフ♡円盤投げ

釧路陸上競技協会 投てき部門

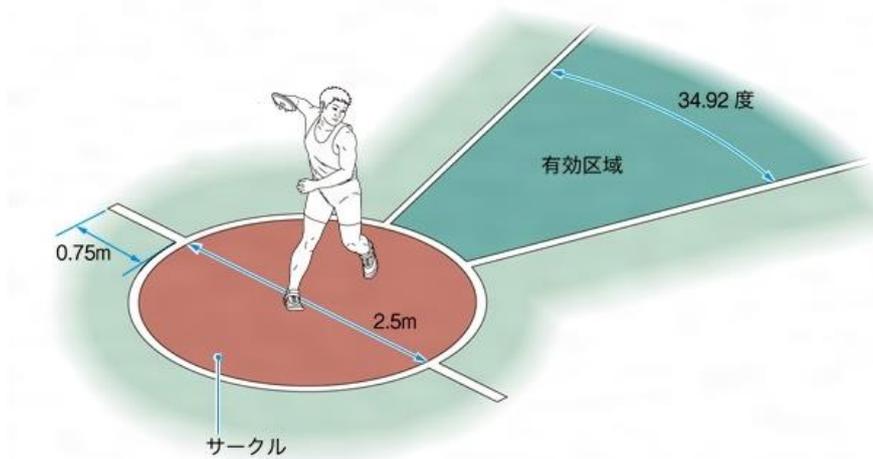
○ 円盤投げをやる前に絶対に必要なこと

- ・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。

○ 円盤投げのルール

以下の場合ファールになります。

- ・投げた後に真ん中より前から出る。
- ・下記イラストの有効区域外に円盤が落ちる。



【引用先】

<https://kotobank.jp/word/%E5%86%86%E7%9B%A4%E6%8A%95%E3%81%92-38351>

○ 円盤の重さや持ち方

- ・重さ(ルールには大き等について細かい規格があります。)

	男子	女子
一般・大学生	2.0 kg	1.0 kg
高校生	1.7 5 kg	
中学生	1.5 kg	

練習では、自分の円盤を使うけど、本番では、使えない。

※ 基本的には、競技場にある円盤を使います。

・持ち方(持ち方について書くけど、持たない！)



持っていないので、手の甲を地面と平行にすると、落ちます。



落としたりどうしよう



OK!

【引用】

[陸上競技ガイド：日本陸上競技連盟公式サイト \(jaaf.or.jp\)](http://jaaf.or.jp)

○ 円盤投げの練習方法

周りに人がいないことを確認して練習しましょう！！させましょう！！

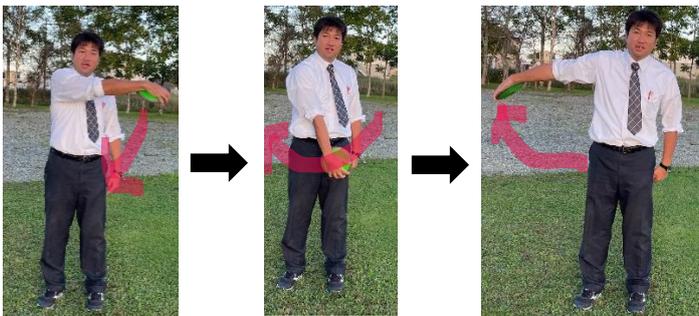
・ 円盤をもって回す系

この練習は、円盤が指にかかる感じを把握するとともに、円盤を自分でコントロールする感覚を養うものです。

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



・ 転がす

この練習は、円盤が手から離れる感じと離れ方を養うものです。

【練習のやり方】

グラウンドや草原でボーリングの球を投げるように転がす。この時に目標物を置いて、それに当てるように転がすと楽しい♡

→まっすぐ、遠くまで転がっていくようにする。



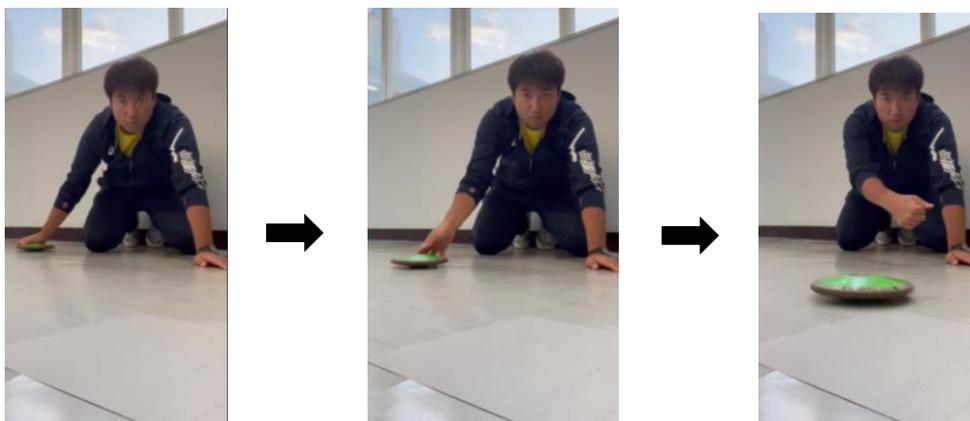
・ 滑らす

この練習は、円盤が手から離れる感じと、指のかかり方を養うものです。

【練習のやり方】

グラウンドや屋内で2人向かい合わせで滑らす。

→円盤にしっかりと回転がかかるようにする。



・ 上にあげる

この練習は、円盤が手から離れる感じと、指のかかり方を養うものです。

【練習のやり方】

腕を前後に振りながら、ブランコの立ち乗りの要領で膝を使って上にあげる。

→円盤が地面に刺さるように落ちるように投げ上げる。



うまくいくとこのように地面に刺さります。

・ 水切りのように投げる

この練習は、体をひねってから投げに通じる動作を習得するためのものです。また、投てき方向にまっすぐ投げ出す感覚を養うものです。

【練習のやり方】

足を肩幅に開いて、体をひねり、その勢いで肩口の高さから円盤を投げる。

→円盤が地面に設置した時に、水切りのように跳ねるように投げる。

①



②



③



① 体をひねる

② 肩口から円盤を投げる

③ 地面と平行になるように投げる

※ 水切りではなく突き刺し version

→円盤を斜め下の地面に向けて投げて、地面に突き刺さるように投げる。

① 体をひねる

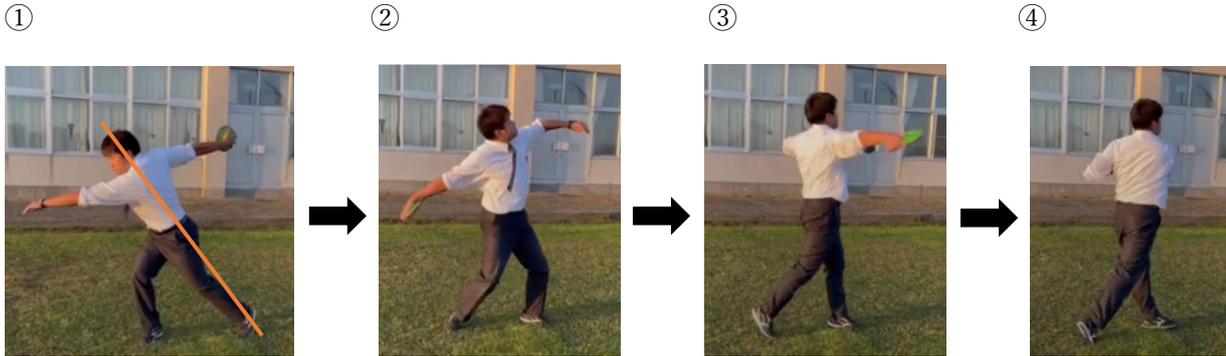
② 下に向かって投げる

③ 突き刺さったら成功☆



・ スタンディング

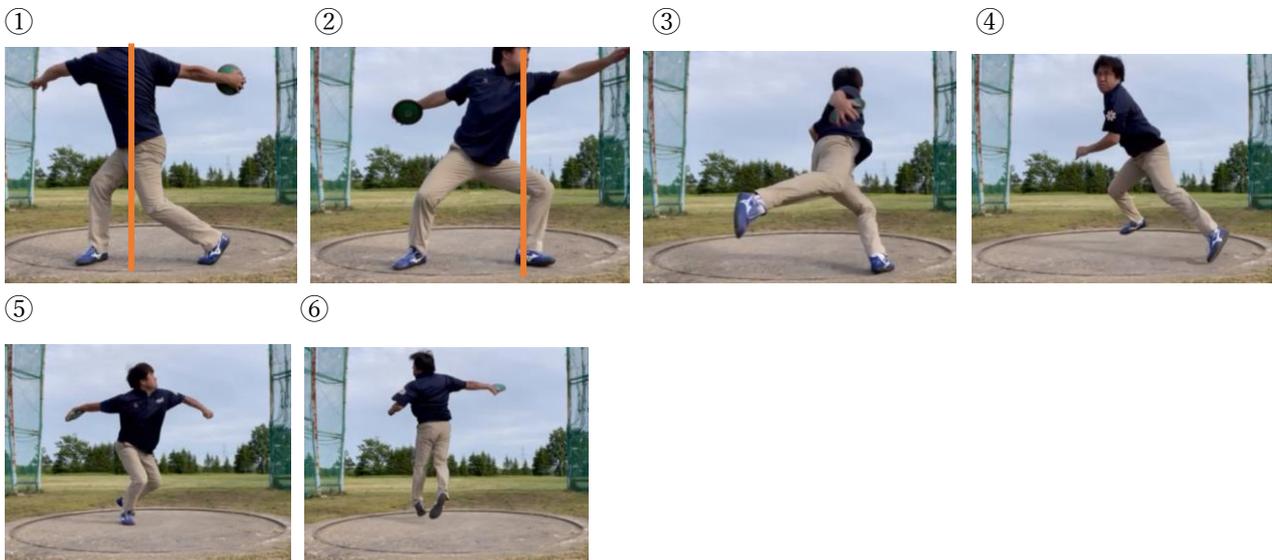
スタンディングできれいに投げることは、より遠くにとばすことにつながっていきます。



- ① 体をひねります。目線は斜め下です。
- ② 左腕を先行しながら、体を回します。
- ③ 肩と同じ高さで円盤をリリースします。
- ④ 振り切った後は、右手をズボンのポケットに。

・ ターン

ターンには、その人にマッチした投げ方があります。いろいろな人の投げるときに大切にしていることを知っていくことで、自分の投げにしていけることができます。ここでは、弟子屈陸上壮年団の更科選手のターンについて本人から聞いてみました。



- ① 体の中心を軸としてひねる
- ② 軸を左足に移して、回転しやすくします。外へ回っていきます。
- ③ 右足を振って勢いをつけます。
- ④ 両足が浮いている時間をできるだけ短くします。空中で腰をひねり⑤につなげます。
- ⑤ スタンディングの姿勢をとります。(パワーポジション)
- ⑥ 肩口の高さで投げます。