

# 砲丸投げグライド投法における投げ動作改善のためのトレーニング方法の提案

黒松直人<sup>1)</sup>, 瓜田吉久<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>倉吉東高等学校

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学

キーワード: 砲丸投げ、投げの構え、技術的問題、飛距離獲得

## 【要旨】

ある大学男子砲丸投げ選手が現状習得している投げ動作について動作確認したところ、「投げの構えがとれていない」、「砲丸を前方に鋭く突き出していない」などの問題動作を確認した。本研究は、それらの問題を解決する方法として3つの投げ動作改善トレーニング手段を考案し、日々のトレーニング実践を通して技術的問題を改善することで、飛距離を大幅に伸ばすことに成功した事例研究である。この事例研究をもとに、投げ動作改善トレーニングが飛距離獲得にとって有効であったかを検証するとともに、今後、同様の技術的問題を抱える砲丸投げ選手に役立つ資料を提供することを目的とした。

3つの投げ動作改善トレーニング手段は、グライドから投げの構えに入った時に、左手先を左肩よりも身体前方に残すことを身につける。また、右踵から投擲方向への線上に左つま先を位置させることを身につける。さらには、体幹に大きな「しなり」を作る動作を身につけることを狙いに、大学3年次12月から大学4年次7月までの8ヶ月間に渡って行われた。

その結果、各課題は改善され砲丸投げの飛距離は大幅に伸びた。これらのことから、本研究において提示した基本構想と見通し、それをもとに立案し実施した投げ動作改善トレーニングは、投げ動作における技術的問題点を改善するために有効であったと考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 4, 59-70, 2012年, 受付日:2011年11月27日, 受理日:2012年4月27日

責任著者:瓜田吉久 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1鹿屋体育大学 y-urita@nifs-k.ac.jp

-----

## Improving the Glide in Shot-Put: A Proposed Training Method

Naoto Kuromatsu<sup>1)</sup>, Yoshihisa Urita<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Kurayoshi Higashi High School

<sup>2)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: shot put, throwing posture, technical problems, increasing distance

[Abstract]

A prior study conducted on the throw motion of a male university shot-putter revealed that he had some motion problems, such as not taking a correct throwing posture and not pushing the round shot ahead strongly. In the present study, 3 training methods developed for dealing with those problems were used. The student's throw distance was drastically extended after daily training. The present paper describes the throw motion training that he used with the goal of extending his throw distance, and supplies information useful for shot-putters who have similar problems. The 3 training methods were used from December of the student's junior year to July of his senior year. The methods aimed to teach him to acquire the technique of leaving his left-hand point ahead of his body, rather than his left shoulder, when he went into the throw motion from the glide, locating the tip of his left big toe on a line from his right heel to the direction of the throw, and bending his trunk. After the training period, his technical problems were resolved and his throw distance greatly increased. These results suggest that the concept of this study was correct, and that the new training methods may have been effective for resolving the student's technical problems in his throw motion.