

大会前だからこそ 「基本に忠実に!!!」

砲丸を遠くに飛ばす ← リリース時の砲丸のスピードを高める

← 砲丸を押し距離を長くする・突き出しを速くする

A 突き出しドリル (真下投げ)

左手から右肘まで一直線 (右肘をできるだけ引く) ②

左右の腕を速く入れ替えるイメージで直線的に砲丸を突き出す ③④

① ② ③ ④



B 突き出しドリル ((斜め下投げ)

左手から右肘まで一直線 (右肘をできるだけ引く) ②

左右の腕を速く入れ替えるイメージで直線的に砲丸を突き出す ③④⑤

① ② ③ ④ ⑤



C 突き出しドリル (水平投げ)

左手から右肘まで一直線 (右肘をできるだけ引く) ②

左右の腕を速く入れ替えるイメージで直線的に砲丸を突き出す ②③④⑤

① ② ③ ④ ⑤



D 振り子投げ

左手から右肘まで一直線 (右肘をできるだけ引く) ⑥

左右の腕を速く入れ替えるイメージで直線的に砲丸を突き出す ⑥⑦⑧⑨

重心移動を大きくする ②~③ ④~⑨

① ② ③ ④ ⑤



⑥ ⑦ ⑧ ⑨

