

⑨ 円盤投の考え方

- 1、円盤を軽く感じるように投げる
- 2、振り切る時は左足に体重
- 3、どんな投げ方でも回すイメージよりも、投てき方向へ進むイメージ

初心者 円盤に慣れる 目的 遠心力で引っ張られる感覚や指で押し出す感覚を身につける。

- 1、円盤を持ち、円盤を握らずに遠心力を感じるために左右に大きく振る、八の字を書くように振る。
- 2、円盤を持ち、軽く振って人差し指で円盤を押し出しながら円盤を回転させる。
- 3、円盤を前後に振りながらしゃがみ、地面を蹴りながら足を伸ばしてタイミングを合わせてより高く投げる。
- 4、左足を前にして前後で円盤を振り、人差し指で円盤に回転をかけてなるべく真っ直ぐ遠くまで転がす。
- 5、高さをつけずに地面と水平に投げる

基礎練習 重り振り → 縦の動き意識の基礎投げ

投てき方向に対して半身状態となり、右足1本で立つ。右手と左手を前後に大きく振り、腕が肩の高さに上がったら左足を着いて、投てき方向を向きながら重りを右前が速くなるように振り切る。

ポイント ①左足が突っ張らずに、乗り込んでいく。左足は、何かを踏み潰すような意識。

②右足のスネや膝を力の加えたい方向に向ける。

③腕で振ろうとしない（上げようとしない）で、足や腰を使って振る。

重り振り 立ち投げ

基礎練習



投げる環境がなくても基礎練習として行えます。物を動かす感覚をつけたい時は、コーンの重りなどを活用し、速く振り切るイメージをつけたい時は、靴などの軽い物を持って行う。

ターンの考え方

- 1、回る意識よりも進行方向へ進む意識
- 2、自分が加速じゃなく、円盤が加速
- 3、重心の踏み換え

6本のラインを書く

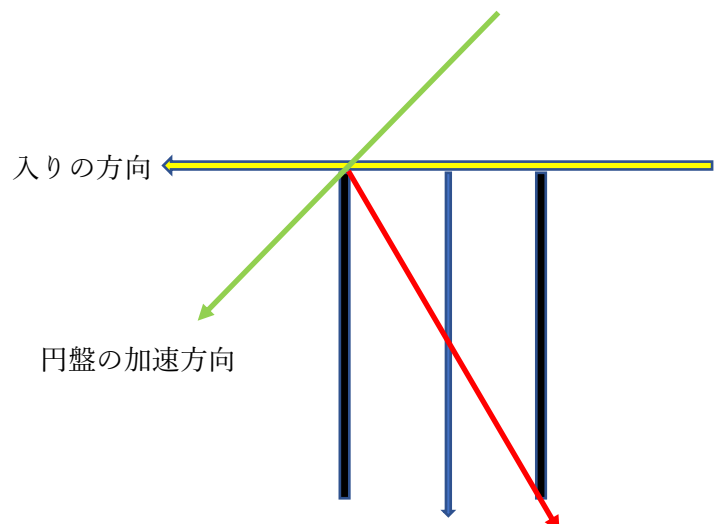
青色 センターラインと投てき方向

黄色 入りで乗って行く方向

赤色 脚の進行方向

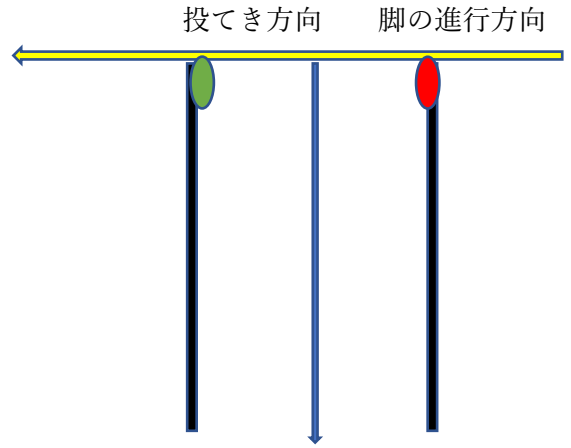
黄緑 円盤の加速方向とハーフターンの方向

黒 スタートの位置

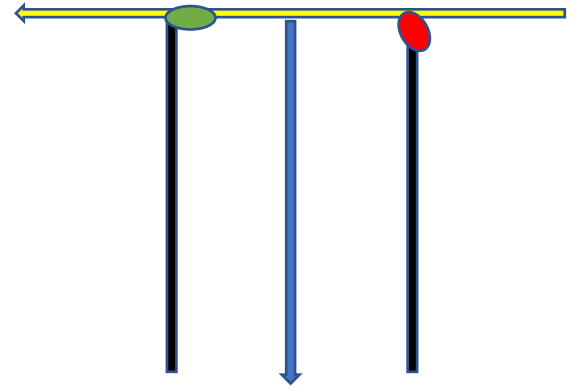


スタートポジション

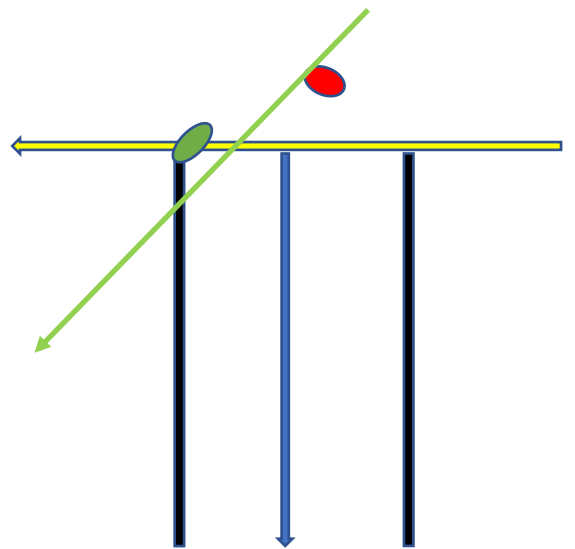
投てき方向に背を向けて肩幅程度に足を広げて立ちます。緑色が左足、赤色が右足です。



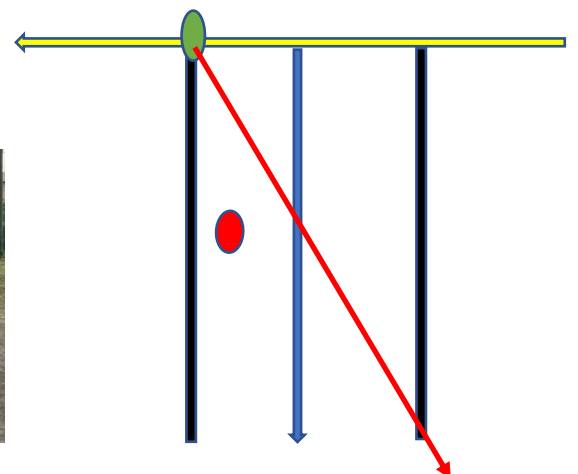
- ① 左足と左手を黄色の矢印方向へ向け、体重移動をして左足に乗る。この姿勢が、右足が地面から離れる時の形です。



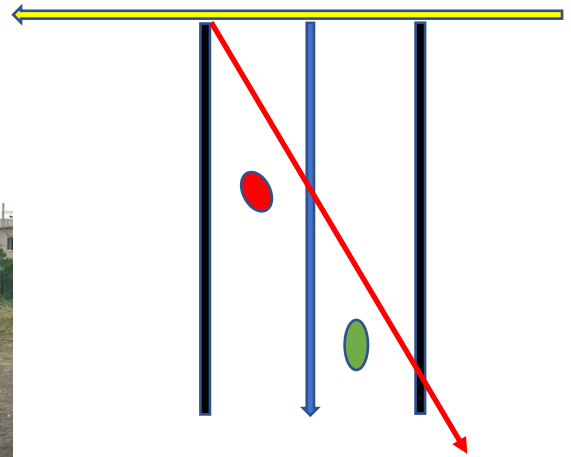
- ② 左足の母子球に体重を乗せ、45度程度回転させハーフターンの姿勢を作る。本来右足は空中にあるので、体重は左足に9割、右足は1割くらいでかける。左手と左の爪先は同じ向きを向く。



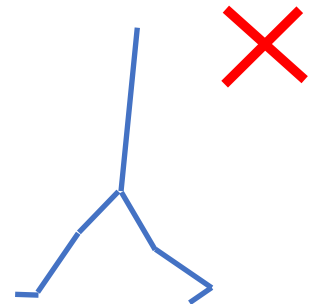
- ③ 右足を歩くように体重を移動させながら投てき方向に進む。赤色のラインが足捌きの方向となるが、ドリルでは前方へ。上半身は左手が投てき方向を向き、右手は体の横となり、下半身と上半身に捻りができる。



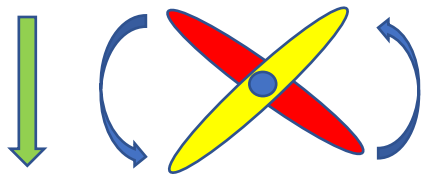
- ④ 右足を起点として体を反転させる。上半身が後ろを向き、立ち投げの姿勢となる。左足は、赤のラインに沿って最短距離を通過するようにする。左足は地面を蹴ることでスムーズに移動できる。



- ⑤ 立ち投げの姿勢から振り切る。右足から始動していき、左足に体重移動していく。右足と連動して右腰を切っていくが、左腰が引けてしまうと、力が逃げてしまうので、左腰が引けないようにしたい。また、左足のブロックが必要だが、突っ張る意識が強すぎると左足に乗り込めないで、「突っ張る」じゃなく、左足の上で地面を「踏み潰す」イメージ。
- ↓左足が突っ張っている状態

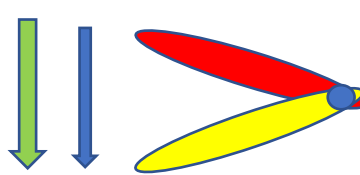


その場回転で腰が引けている状態



投てき方向

左腰起点で右腰が出せている状態



投てき方向

ドリル正面①～⑤

横①～⑤

ハーフ、ピポット

ターン練習 その他



ターンについては、入りがとても重要になってくるので、うまくできない人はターンの入りを重点的にやってみてもいいと思います。理にかなっていない動きが出た場合、その前の動作が原因のことも多いので、全体的な流れの中で課題点を見つけてみてください。