

やり投げ


リンダ先生の体育の授業



イベントの歴史

やり投げは、紀元前 708 年に始まった古代オリンピックの五種競技の 2 種目、距離と的投げの一部でした。やり投げというスポーツは、デザインに関するルールや規制がほとんどないフリースタイル競技として 1906 年に初めてオリンピックに導入されました。1912 年のオリンピックでは IAAF が設立され、やり投げの設計に関する厳格な規則と規制が定められ、それによって初の世界記録が達成されました。






イベントのルール

スコアを登録するには、やり投げは「セクター」内に着地する必要があります。この扇形のエリアは、アーチ形のファウルラインの端から広がります。槍はセクターの側面を示す線の上に着地することはできません。やりの金属製の頭が先に地面に着かなければ、投げは反則となります。

滑走路の長さは少なくとも 33 ヤード、最長で 37 ヤードでなければなりません。4 フィートよりわずかに広い間隔の 2 本の白い平行線が滑走路を示しています。滑走路の端には半径約 9 フィートのアーチ型のファウルラインがあります。アークは木材またはその他の耐久性のある材料で作られており、地面と面一にして白く塗装する必要があります。投げ手は、槍が着地するまで、これらのラインに触れたり、滑走路を離れたり、これらのラインの外側のエリアを離れたりすることはできません。



やり投げの重要な要素

01

駆け上がって生成する
勢い

02

投げるアームを後ろに引く

手は肩の高さかそれよりわずかに高い位置にある必要があります。

やり投げの重要な要素

03

ソフトステップ

投げる前に利き足で着地するとき、利き膝を曲げて、体重と前への推進力が減速することなく前に進み続けることができるようにします。

04

投げる腕を後ろに置いてください

バランスを取るために、投げていない側の腕を意図した方向に伸ばします。

05

フォロースルー

やりを放した後も腕と手は加速し続けます。



完璧なやり投げの投げ方