



砲丸投



砲丸投げの装備

中学校

砲丸投げリング

女子および6～7年生男子向け6ポ
ンドショット

8年生男子の8ポンドショット

巻尺

トーボード





一般情報

砲丸投は、転がる場所ではなく、着地した場所で測定します。

- ◆ 演奏上のルール
- ◆ ベストプットを実行するために3回の試行。
- ◆ 砲丸リングへの出入りは必ず後方から行ってください。
- ◆ 砲丸投げを行う場合、選手はトーボードを踏んだり、トーボードを越えたりすることはできません。
- ◆ 砲丸投は、アスリートが実際にパッティング動作を行うまで、ネックラインと指との接触を維持する必要があります。



砲丸投げの重要な要素

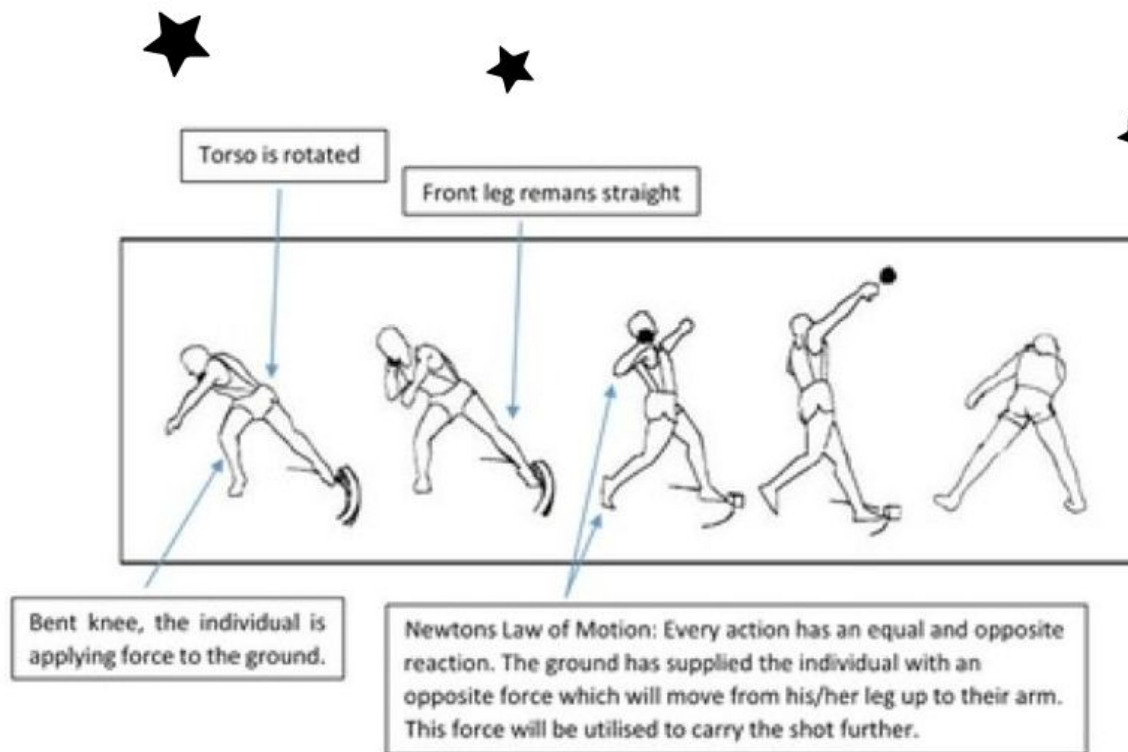


Figure 1.1: Push like movement in shot put (coachr, n.d)



ショットは指と手のひらの間に置きます（ショットを圧迫しないでください）。

ショットは首と手の位置の間に配置されます。

股関節を曲げる

曲げた足を軸にして肩を通して伸ばします（三重関節の伸展）。



完璧な砲丸投を投げる

