

重要

「砲丸投」に出場される選手について

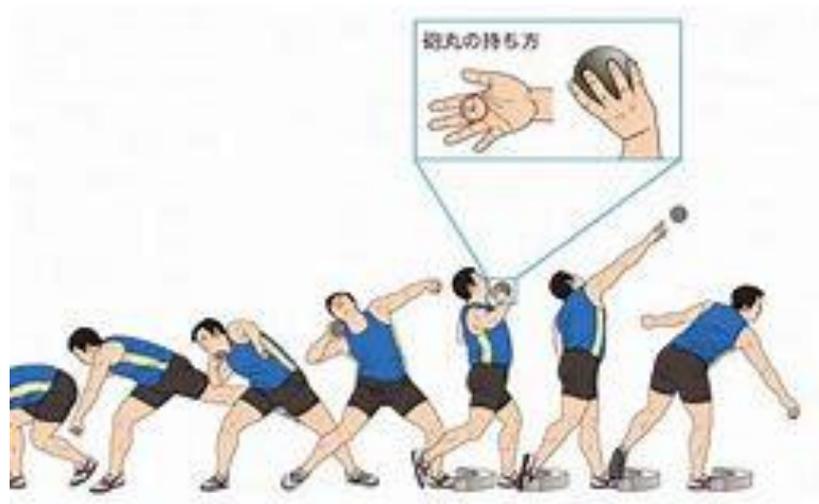
砲丸投を正しく行うことができない場合は、
砲丸投の出場をご遠慮ください。

砲丸投は、砲丸を投げ、その距離を競う競技です。ただ、野球のボールのように投げることは許されません。砲丸をあごか首につけるか、あるいはつきそうな状態に保持し、その状態から突き出して投げるルールになっています。

砲丸投とソフトボール投の違いは、砲丸は、頭より下の位置から突き出すように投げます。

ソフトボール投は、頭の上から降り投げるように投げます。
ソフトボール投げの投げ方で、砲丸を投げる場合、肩、ひじ、手首すべてに負担がかかり、**骨折、脱臼の危険**があります。頭の上の時点で砲丸を落としてしまい**頭に当たる危険**もありますので、砲丸の正しい投げ方が難しい方は、**砲丸投の出場をご遠慮ください**。

砲丸の投げ方



ソフトボールの投げ方

