

今夏世界 来夏北京へ こちらユニーク練習でメダル候補進化

# 漁師も一流



岸伏は前から「ハンマー投げの準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

## 腰で打つ

「投げる準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

「腰で打つ」  
岸伏は前から「ハンマー投げの準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

「腰で打つ」  
岸伏は前から「ハンマー投げの準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

「腰で打つ」  
岸伏は前から「ハンマー投げの準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

「腰で打つ」  
岸伏は前から「ハンマー投げの準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

陸上トラック＆フィールドシーズンが始まり、今夏の大坂世界選手権に向けてトップ選手も本格的に動き出した。アテネ五輪男子ハンマー投げの金メダリスト岸伏広治(32歳)は、18日から米国合宿をスタート。ハンマー、さらには投網、うち投げなど独自のトレーニングを駆使して投法を進化させた。岸伏、為末、末続慎吾(26)らメダル候補は、集大成となる来夏の北京五輪へ、百々々準備を進める。

「アジアの鉄人」として一時代を築いた岸伏の父重信氏(61)が東京大教授。よるとハンマー投げはスイング、回転、投網と移り、体全体の筋肉のひねり、回転移動、倒れ込み、地面への反発など、身体の特性を総合的に利用する。投網練習は、ハンマーの動きかき方を確認する手段の一つになるという。

「腰で打つ」  
岸伏は前から「ハンマー投げの準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

「腰で打つ」  
岸伏は前から「ハンマー投げの準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

「腰で打つ」  
岸伏は前から「ハンマー投げの準備動作、投射のタイミングと似ている」という理由で、投網を純粋に

## 球体感覚

岸伏は昨年5月、腰にハンマーの鉄球数個を下げて回転し、ウエイトのボールにも鉄球をさら下げて振るなど独自の練習方法を披露した。理論の奥深さは計り知れないが、本人が説明した「ハンマーの一体化」は投網と理

ハンマー投げと動作似た 投網トレ 専門家絶賛「お手のものだろう」

投網の連続写真(江戸川区保友会のHPから)



出した。学生指導したことで、自身の前にも確立した。心身の備を整え、いよいよ大坂世界選手権に向けて本格始動。18日に渡り、2大会連続金メダルで、ハンマー投げの1子と公認。6日には海外で今季初戦を予定している。

【佐藤智徳】