

The Track & Field



『ヤリ投王国』フィンランド

--冬期トレーニングからその強さを知る--



付属資料集



フィンランド合宿のスケジュール

2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	2月9日(木)	2月10日(金)
10:00 ~ 11:30 タピオ・コリウスによる 当センターの役割 フィンランドコーチング システム他のレクチャー 施設案内 14:00 ~ 15:00 講義(フィンランドの やり投の歴史) 15:00 ~ 16:30 jog ストレッチング	10:00 ~ 11:00 フィンランドチームとの 合同インドアホッケー ストレッチング 14:00 ~ 技術分析 ビデオ撮影	10:00 ~ 筋力テスト 15:00 ~ 17:00 メディシンボール スローイング投げ (ラストクロスを中心に) 20:00 ~ 21:00 インドアミニサッカー	9:00 ~ 10:30 全員がマッサージ 11:00 ~ 12:00 鉄球投げ メディシンボール 14:00 ~ 15:00 筋力テストの結果の講義 15:00 ~ 16:30 ウェイトトレーニング (ベーシック)	10:00 ~ 10:30 雪上4 km エアロビクスランニング 10:30 ~ 11:30 ウェイトマシン サーキットトレーニング 14:00 ~ 15:30 バイオメカニクス講義 16:00 ~ 17:30 インドアミニサッカー ストレッチング マット運動 19:00 ~ ウォーターセラピー (サウナ、ジャグジー、 水泳)
2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
10:00 ~ 11:30 メディシンボール (10種目) 15:00 ~ 17:00 スローイング (鉄球、スタンディン グ~短助走)	10:00 ~ ウェイト MAX測定 19:30 ~ 20:30 やり投 スペシャル ウェイトトレーニング (サーキット) 20:30 ~ 21:30 インドアミニサッカー	10:00 ~ 12:00 助走練習 鉄球投げ スローイング 15:00 ~ 17:00 スピードトレーニング ジャンピング測定 ハードルジャンプ	10:30 ~ 12:00 体操 13:00 ~ 14:00 技術分析結果の講義 (個人別に指導) 15:00 ~ マッサージ	10:30 ~ 砲丸コントロール テスト 14:00 ~ 助走練習 スローイング (フィンランドTV取材) 20:00 ~ ウォーターセラピー (サウナ、ジャグジー) 21:00 ~ ~所長主催の歓迎会~
2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)
10:00 ~ 11:30 クロスカントリー スキー 2 km 15:00 ~ 16:30 W.T. コア強化 スピードストレングス 16:30 ~ 17:00 バスケット (地元新聞社取材)	10:00 ~ 12:00 ハードル ハードルジャンプ 13:00 ~ 14:30 トレーニングについて 講義 15:30 ~ 17:00 スローイング (各自でチェック)	休養日 40km先の町ヘシヨッ ピング etc. 19:00 ~ ウォーターセラピー (サウナ、ジャグジー、 プール)	10:00 ~ 鉄球 メディシンボール スローイング 15:00 ~ W.T. (ベーシック トレーニング) コア強化	10:00 ~ 10:30 インドアミニサッカー 10:30 ~ 11:30 体操(マット運動、 鉄棒、吊り輪) 13:30 ~ マッサージ 20:00 ~ 21:00 フィールドホッケー

STRENGTH TEST 結果一覧表

氏名 (最高記録)		土屋 忠之 (75m90)		植 徹 (72m26)	
測定項目	身長 体重	178	86.3	185	90.6
SPEED STRENGTH	単位	評価		評価	
1.垂直跳び 膝を90度に曲げて静止 ジャンプ 両手は腰に	cm	47.8	3	45.7	2.5
2.反動垂直跳び 直立姿勢から反動を使って	cm	48.8	3	45.7	2.5
3. 2-1の値 (8~10%のアップが必要)	cm	2.09	1.5	0.00	1
REACTIVITY	連続ジャンプにより測定				
1.パワー(W/kg)		52.58	2	51.56	2
2.重心の上昇	cm	43.41	2	44.15	2
3.接地時間	msec	162	3	168	3
4.空中時間	msec	595		600	
EXPLOSIVE STRENGTH					
1.体重の50%のバーベルを使ってのスクワットジャンプ	cm	27.0	3	25.7	2.5
MAXIMUM STRENGTH					
1.脚伸展力 (膝角度90°での長座で腰掛け、両足伸展)	kg	282		305	
2. 1 ÷ 体重	kg	3.27	3	3.37	3.5
3. Calfs 伸展力 (長座で腰掛け、両脚に体重分だけ 負荷をかけ、爪先を前方に押出伸展)	kg	536		608	
4. 3 ÷ 体重	kg	6.21	3.5	6.71	4.5
5.背筋力 (立位で腰部を支点にして上体を反らす)	kg	151		165	
6. 5 ÷ 体重	kg	1.75	3.5	1.82	3.5
7.腹筋力 (立位で腰部を支点にして上体を前屈)	kg	108		123	
8. 7 ÷ 体重	kg	1.25	2.5	1.36	3
9.腹筋力の背筋力に対する割合 (85~90%が望ましいとされている)	%	71.52	3	74.55	3
10.プルオーバー	kg	100		71	
11. 10 ÷ 体重	kg	1.16	3.5	0.78	2
12.握力 (右)	kg	55		77	
13. 12 ÷ 体重	kg	0.64	2	0.85	3
14.握力 (左)	kg	55		78	

評価は5段階で表示されており、全体の筋力バランスを知るうえで役にたつ。
総合的には、出口選手がバランスがとれているようである。

資料2-2

測定日 95/2/8

細田 淳史 (68m46)		鈴木 功太 (75m42)		出口 しのぶ (55m76)		小島 裕子 (58m78)		三宅 貴子 (58m74)		ハリ・トルクネン (64m58)		ミカエラ・イングバーク (65m16)	
178	89.0	184	80.8	156	58.1	166	61.0	162	59.1	170	64.3	174	68.5
	評価		評価		評価		評価		評価				
45.1	2.5	42.2	2	39.4	3	44.1	4	35.8	2	41.5		37.9	
48.0	3	43.5	2	42.5	3.5	44.8	3.5	36.5	2	42.5		39.8	
6.43	3.5	3.08	1.5	7.87	4	1.59	1.5	1.96	1.5	2.41		5.01	
59.5	3	52	2	54.11	3.5	45	2	55.1	3.5	53.4		42.28	
47.3	3	44.3	2	43.85	3	33.9	2	38.5	2.5	40.5		37.50	
156	4	167	3	159	3.5	148	3.5	137	5	149		174	
621		601		598		526		560		575		553	
25.6	2.5	25.0	2.5	25.9	3.5	26.7	3.5	21.8	2	27.3		22.8	
338		239		175		171		217		213		182	
3.80	4.5	2.96	2	3.01	3.5	2.80	3	3.67	4.5	3.31		2.66	
537		435		384		316		426		431		386	
6.03	3.5	5.38	2	6.61	4.5	5.18	2	7.21	5	6.70		5.64	
148		147		105		110		118		119		141	
1.66	2.5	1.82	3.5	1.81	4.5	1.80	4.5	2.00	4.5	1.85		2.06	
103		97		82		68		80		<u>100</u>		<u>107</u>	
1.16	2	1.20	2.5	1.41	4.5	1.11	2.5	1.35	3.5	1.56		1.56	
69.6	3	66	2.5	78.10	3.5	61.8	2.5	67.80	3	<u>84</u>		<u>75.89</u>	
80		90		53		52		42		64		65	
0.90	2.5	1.11	3.5	0.91	2.5	0.85	2.5	0.71	2	1.00		0.95	
76		--		46		45		45		--		49	
0.85	3	--		0.79	3	0.74	3	0.75	3	--		0.72	
65		66		41		42		41		--		49	

最高記録は1995年シーズンに出されたものも含む

注目はアンダーラインのフィンランド女子選手の腹筋力、及び腹筋力と背筋力のバランスである。この結果からも、日本選手には腹筋力強化が必要なことがうかがえる。

資料3-1

男子		フリーウエイト最高記録					
		最高記録	スナッチ	クリーン	スクワット	プルオーバー	ベンチプレス
S . ラティ		90m60	150	185	280 ㌦	145	200
H . ハッカライネン		87m82	100	145	160 ㌦ト	115	172.5
J . ラウカネン		88m22	115	160	190 ㌦ト		
T . コリウス		86m50	105	140	205 ㌦ト		140
J . ハルティカイネン		81m28	110	155	175 ㌦ト	120	155
K . イハライネン		87m06 (旧)	130	160	210 ㌦	140	130
K . キーヌネン		84m78	110	140	355 ㌦		130
吉田 雅美 (参考)		81m86	120	155	220 ㌦	100	145
溝口 和洋 (参考)		87m60	140	150	210 ㌦		217.5
山田 貴啓	測定	76m30	150		180 ㌦	70	150
鈴木 功太		75m42	75	100	125 ㌦	80	110
土屋 忠之		75m90	95	105	150 ㌦	70	100
植 徹	記録	72m29	87.5	100	135 ㌦	60	105
細田 淳史		68m46	75	110	125 ㌦	70	100

女子		フリーウエイト最高記録					
		最高記録	スナッチ	クリーン	スクワット	プルオーバー	ベンチプレス
T . ウッパ		66m00	70	100	80 ㌦ト	65	72.5
H . ランタネン		64m88	80	110	110 ㌦ト	55	80
M . イングバーグ		65m16	50	80			65
H . トルキネン		64m58	65	92.5	150 ㌦		57.5
宮島 秋子 (参考)		59m48	65	80	110 ㌦	40	65
出口 しのぶ	測定	55m76	52.5	80	110 ㌦		62.5
小島 裕子		58m78	60	80	90 ㌦	50	65
三宅 貴子	記録	58m74	57.5		110 ㌦		67.5

* ヤリ最高記録は1995年も含む。

* の記録は都合により測定できなかった最高記録。

資料3-2

コントロールテスト最高記録					
立ち5段	両足3段	S.ハック・フロント	S.フロント	S.フロント	20m加速走
15m40	9m84	25m70(4kg)		22m67	4"06(30m)
14m80	9m30	21m00	17m80	19m07	4"16(30m)
16m50	10m23	20m50(5.4)	21m20(4kg)	21m20	2"18
16m13	9m82	21m35	18m00		2"34
15m42	9m90	22m20(4kg)	20m00(3kg)	18m00	2"17
16m14	10m10	21m10(5.4)	19m20(5.4)	18m82	3"76(30m)
	9m73	19m80	20m40	19m00	3"95(30m)
16m23	10m20	19m20(5.4)			2"15
15m96					
14m50	8m85	14m90	14m45	12m01	
15m10	9m24	16m60	14m99	12m56	2"16
14m40	8m73	17m43	14m83	12m33	2"20
14m20	8m60	17m40	17m13	12m83	2"16
14m07	8m78	16m35	15m98	11m14	2"20

*ハック・フロント - は
は5kg砲丸使用

*フロント - は
4kg砲丸使用

コントロールテスト最高記録					
12m17	7m65	15m80	14m10	17m05	2"65
14m35	8m75	17m50	15m50	17m55	2"45
12m40	7m70	16m50	14m80	17m20	2"46
13m90	8m45	16m60	14m90	18m60	2"42
12m27	7m32	13m80			2"32
11m70	7m50	14m06	12m38	12m15	
12m92	7m83	14m64	13m00	12m39	2"38

*ハック・フロント - は
は4kg砲丸使用

*フロント - は
2kg砲丸使用

資料4

男子

	フル スクワット	フロント スクワット	パワー クリーン	スナッチ	プル オーバー	ベンチ プレス	ジャーク
50m	100	80	70	50	60	70	70
55m	110	90	80	60	70	80	80
60m	120	100	90	70	80	90	90
65m	130	110	100	80	90	100	100
70m	150	130	110	90	95	115	110
75m	170	150	120	95	100	120	120
80m	190	170	130	100	110	135	130
85m	200	180	140	110	120	140	140
90m	210	190	150	120	125	145	150
95m	220	200	160	125	130	150	160

女子

	フル スクワット	フロント スクワット	パワー クリーン	スナッチ	プル オーバー	ベンチ プレス	ジャーク
40m	60	50	60	45	45	40	45
45m	80	70	70	50	50	50	55
50m	90	80	75	55	60	60	65
55m	100	90	80	60	65	70	75
60m	120	110	95	70	70	75	90
65m	130	120	105	75	85	80	95
70m	140	125	110	80	90	90	100
75m	150	130	115	85	95	95	105

スナッチ n. 62%	ジャーク n. 75 ~ 80%	フルスクワット n	パワークリーン n. 80%	パワースナッチ n. 40 ~ 45%
	40	70 ~ 75	55.0 ~ 60.0	42.5 ~ 45.0
	50	80 ~ 85	62.5 ~ 67.5	47.5 ~ 50.0
	60	90 ~ 95	70.0 ~ 75.0	52.5 ~ 55.0
女子	70	100 ~ 105	77.5 ~ 85.0	57.5 ~ 60.0
70.0 ~ 72.5	80	110 ~ 115	85.0 ~ 92.5	62.5 ~ 65.0
75.0 ~ 80.0	90	120 ~ 125	92.5 ~ 102.5	67.5 ~ 70.0
82.5 ~ 87.5	100	130 ~ 140	102.5 ~ 110.0	75.0 ~ 80.0
90.0 ~ 95.0	110	145 ~ 150	110.0 ~ 120.0	82.5 ~ 87.5
	120	155 ~ 165	117.5 ~ 127.0	87.5 ~ 92.5
男子	130	170 ~ 180	125.0 ~ 135.0	92.5 ~ 100.0
107.5 ~ 112.5	140	185 ~ 190	132.5 ~ 145.0	100.0 ~ 110.0
117.5 ~ 120.0	150	195 ~ 200	140.0 ~ 152.5	110.0 ~ 115.0
127.5 ~ 130.0	160	205 ~ 215	155.0 ~ 165.0	115.0 ~ 120.0
135.0 ~ 137.5	170	220 ~ 230	160.0 ~ 170.0	120.0 ~ 125.0
140.0 ~ 145.0	180	235 ~ 240	165.0 ~ 175.0	125.0 ~ 130.0
150.0 ~ 155.0	190	245 ~ 255	175.0 ~ 185.0	130.0 ~ 135.0

TESTING THE PHYSICAL CAPACITY OF JAVELIN THROWERS

(スウェーデン・キャパシティー・テスト 換算方法)

スウェーデンでは、1971年以降このテストを年間を通じて定期的実施。その統計値から、各種目ごとに、さらには総合的にヤリの記録に換算できる値をだし、運動能力の発達状況のチェックと強化分野のチェックを行ってきた。

なお、競技レベル的には、男子で65m以上、女子で45m以上の選手を対象に行うことが望ましいとなっているが、個人的なデータ蓄積という意味から皆さんには、是非実施してもらいたい。(2カ月に1度程度、定期的実施)

(注意) 各種目での評価値は、旧ヤリに対しての評価値である。また、各種目での換算ポイント合計 ÷ 4.20 (4.21) によって、旧ヤリに対する総合評価が算出できる。

————— 換算式 ————— (X = 測定値)

(男子)

		各種目での ヤリ投記録評価値	各種目での 換算ポイント
30mダッシュ	$[(4.02 - X) \times 6.06 \div 0.23] + 72.27 =$	(m)	$\times 0.45 =$ (ポイント)
立ち3段	$[(X - 8.16) \times 6.06 \div 0.57] + 72.27 =$	(m)	$\times 0.67 =$ (ポイント)
砲丸ハック	$[(X - 12.73) \times 6.06 \div 1.94] + 72.27 =$	(m)	$\times 0.82 =$ (ポイント)
砲丸70m	$[(X - 11.00) \times 6.06 \div 1.50] + 72.27 =$	(m)	$\times 0.69 =$ (ポイント)
垂直跳び	$[(X - 63.8) \times 6.06 \div 8.70] + 72.27 =$	(m)	$\times 0.63 =$ (ポイント)
スナッチ	$[(X - 77.9) \times 6.06 \div 14.70] + 72.27 =$	(m)	$\times 0.72 =$ (ポイント)
肩柔軟	$[(60.6 - X) \times 6.06 \div 15.10] + 72.27 =$	(m)	$\times 0.22 =$ (ポイント)

$[(\text{各種目での換算ポイント合計} \div 4.20) - 80.45] \times 8.68 \div 5.44 + 73.58 = \frac{\text{m}}{\text{総合評価での、}}$
新ヤリ評価記録

(女子)

30mダッシュ	$[(4.48 - X) \times 4.63 \div 0.19] + 44.35 =$	(m)	$\times 0.45 =$ (ポイント)
立ち3段	$[(X - 6.78) \times 4.63 \div 0.50] + 44.35 =$	(m)	$\times 0.62 =$ (ポイント)
砲丸ハック	$[(X - 11.94) \times 4.63 \div 1.85] + 44.35 =$	(m)	$\times 0.72 =$ (ポイント)
砲丸70m	$[(X - 9.50) \times 4.63 \div 1.20] + 44.35 =$	(m)	$\times 0.75 =$ (ポイント)
垂直跳び	$[(X - 50.7) \times 4.63 \div 5.10] + 44.35 =$	(m)	$\times 0.32 =$ (ポイント)
スナッチ	$[(X - 44.7) \times 4.63 \div 9.40] + 44.35 =$	(m)	$\times 0.78 =$ (ポイント)
肩柔軟	$[(48.4 - X) \times 4.63 \div 13.60] + 44.35 =$	(m)	$\times 0.24 =$ (ポイント)

$[(\text{各種目での換算ポイント合計} \div 4.21) - 49.74] \times 6.85 \div 3.76 + 49.58 = \frac{\text{m}}{\text{総合評価での、}}$
新ヤリ評価記録

————— 参 考 —————

氏名(実施日)	30m	3段	ハック	70m	垂直	スナッチ	肩	総合評価 (新ヤリ)(旧)	自己最高記録
山本雅司 (95/6/20)	3.80 (78m07)	8.80 (79m07)	14.72 (78m49)	11.75 (75m30)	72.00 (77m98)	100.00 (81m38)	88.00 (61m27)	68m92 77m53	74m92(95年)
土屋忠之 (94/6/12)	3.82 (77m54)	8.44 (75m25)	13.46 (74m55)	12.57 (78m61)	65.00 (73m11)	85.00 (75m20)	48.00 (77m33)	65m99 75m69	75m90(94年)
石破清志 (95/4/16)	3.73 (79m91)	8.47 (75m57)	14.82 (78m80)	9.91 (67m87)	67.00 (74m50)	60.00 (64m89)	43.00 (79m33)	62m67 73m61	72m88(95年)
吉田雅美 (90/6/14)	3.62 (82m81)	9.23 (83m65)	16.20 (83m11)	14.54 (86m57)	80.00 (83m55)	120.00 (89m63)	48.00 (77m33)	80m22 84m61	81m86(90年)
パトリック・ポーション (93/-/-)	3.63 (82m55)	8.78 (78m86)	21.01 (98m13)	20.26 (109m68)	76.50 (81m12)	130.00 (93m75)	30.00 (84m55)	90m84 91m27	89m10(90年)
宮島秋子 (90/6/14)	4.14 (52m64)	7.30 (49m17)	13.80 (49m01)	11.30 (51m30)	50.00 (43m71)	65.00 (54m35)	62.00 (39m72)	50m63 50m17	59m48(91年)
三宅貴子 (95/4/16)	4.30 (48m74)	7.00 (46m39)	11.88 (44m20)	11.63 (52m57)	53.00 (46m44)	60.00 (51m89)	52.00 (43m12)	47m39 48m39	58m74(95年)
小島裕子 (95/4/16)	4.22 (50m69)	7.32 (49m35)	13.86 (49m16)	9.91 (45m93)	58.00 (50m98)	57.50 (50m65)	41.00 (46m87)	48m83 49m18	58m78(95年)

スウェーデンでは、このテストで算出した総合評価と競技成績(自己最高記録)とは、非常に高い相関関係(男子0.82 女子0.73)が報告されており、さらに評価すべきことは、定期的に行った総合評価値の上昇と、競技成績の伸び具合にも高い相関関係(0.81~0.93)がみられたことである。

TEST QUADRATHLON

資料6

(英国4種目テスト換算方法)

換算表

下記の換算表でポイントを算出します。

ポイント	立三段	立幅	30m	砲丸
1	3.00	1.00	5.80	4.00
2	3.08	1.02	5.77	4.17
3	3.16	1.05	5.74	4.34
4	3.24	1.08	5.71	4.51
5	3.32	1.10	5.68	4.68
6	3.40	1.13	5.66	4.85
7	3.48	1.16	5.63	5.03
8	3.56	1.19	5.60	5.20
9	3.64	1.21	5.57	5.37
10	3.72	1.24	5.54	5.54
11	3.80	1.27	5.51	5.71
12	3.88	1.30	5.49	5.83
13	3.96	1.32	5.46	6.06
14	4.05	1.35	5.43	6.23
15	4.13	1.38	5.40	6.40
16	4.21	1.40	5.37	6.57
17	4.29	1.43	5.34	6.74
18	4.37	1.46	5.32	6.91
19	4.45	1.49	5.29	7.09
20	4.53	1.51	5.26	7.26
21	4.61	1.54	5.23	7.43
22	4.69	1.57	5.20	7.60
23	4.77	1.60	5.17	7.77
24	4.85	1.62	5.15	7.94
25	4.93	1.65	5.12	8.12
26	5.02	1.68	5.09	8.29
27	5.10	1.70	5.06	8.46
28	5.18	1.73	5.03	8.63
29	5.26	1.76	5.01	8.80
30	5.34	1.79	4.98	8.97
31	5.42	1.81	4.95	9.15
32	5.50	1.84	4.92	9.32
33	5.58	1.87	4.89	9.49
34	5.66	1.90	4.86	9.66
35	5.74	1.92	4.84	9.83
36	5.82	1.95	4.81	10.01
37	5.90	1.98	4.78	10.13
38	5.98	2.00	4.75	10.35
39	6.07	2.03	4.72	10.52
40	6.15	2.06	4.69	10.69
41	6.23	2.09	4.67	10.86
42	6.31	2.11	4.64	11.04
43	6.39	2.14	4.61	11.21
44	6.47	2.17	4.58	11.38
45	6.55	2.20	4.55	11.55
46	6.63	2.22	4.52	11.72
47	6.71	2.25	4.50	11.89
48	6.79	2.28	4.47	12.07
49	6.87	2.30	4.44	12.24
50	6.95	2.33	4.41	12.41

ポイント	立三段	立幅	30m	砲丸
51	7.04	2.36	4.38	12.58
52	7.12	2.39	4.35	12.75
53	7.20	2.41	4.33	12.92
54	7.28	2.44	4.30	13.10
55	7.36	2.47	4.27	13.27
56	7.44	2.50	4.24	13.44
57	7.52	2.52	4.21	13.61
58	7.60	2.55	4.18	13.78
59	7.63	2.58	4.16	13.95
60	7.76	2.60	4.13	14.13
61	7.84	2.63	4.10	14.30
62	7.92	2.66	4.07	14.47
63	8.01	2.69	4.04	14.64
64	8.09	2.71	4.02	14.81
65	8.17	2.74	3.99	14.98
66	8.25	2.77	3.96	15.16
67	8.33	2.80	3.93	15.33
68	8.41	2.82	3.90	15.50
69	8.49	2.85	3.87	15.67
70	8.57	2.88	3.85	15.84
71	8.65	2.90	3.82	16.02
72	8.73	2.93	3.79	16.19
73	8.81	2.96	3.76	16.36
74	8.89	2.99	3.73	16.53
75	8.97	3.01	3.70	16.70
76	9.06	3.04	3.68	16.87
77	9.14	3.07	3.65	17.05
78	9.22	3.10	3.62	17.22
79	9.30	3.12	3.59	17.39
80	9.38	3.15	3.56	17.56
81	9.46	3.18	3.53	17.73
82	9.54	3.20	3.51	17.90
83	9.62	3.23	3.48	18.03
84	9.70	3.26	3.45	18.25
85	9.78	3.29	3.42	18.42
86	9.86	3.31	3.39	18.59
87	9.94	3.34	3.36	18.76
88	10.03	3.37	3.34	18.93
89	10.11	3.40	3.31	19.11
90	10.19	3.42	3.28	19.28
91	10.27	3.45	3.25	19.45
92	10.35	3.48	3.22	19.62
93	10.43	3.50	3.20	19.79
94	10.51	3.53	3.18	19.96
95	10.59	3.56	3.15	20.14
96	10.67	3.59	3.12	20.31
97	10.75	3.61	3.09	20.48
98	10.83	3.64	3.06	20.65
99	10.91	3.67	3.03	20.82
100	11.00	3.70	3.01	21.00

氏名	(身長・体重)	立三段 (両脚)	立ち幅	30m (スタンド)	砲丸 (バック)	総合ポイント	自己最高記録
鈴木功太	(184/83)	9.15	2.91	3.56	14.11	287	75m42 (93年)
石破清志	(178/90)	9.00	2.90	3.57	14.82	289	72m88 (95年)
山田貴啓	(177/86)	9.00	2.83	3.60	13.16	275	76m30 (89年)
吉田雅美	(179/92)	10.20	3.11	3.45	17.00	328	81m86 (90年)
スティーブ・バックリー	(197/100)	8.94	2.97	3.51	15.34	296	91m46 (92年)
マイク・ヒル	(190/96)	9.56	3.05	3.48	16.80	316	86m94 (93年)
宮島秋子	(162/59)	7.32	2.45	4.05	13.02	223	59m48 (91年)
三宅貴子	(162/59)	7.45	2.37	4.09	11.88	214	58m74 (95年)
小島裕子	(166/60)	7.56	2.50	3.97	13.86	236	58m78 (95年)
出口しのぶ	(156/58)	7.50	2.35	4.07	13.98	227	55m76 (94年)
テッサ・サンダーソン	(168/68)	7.97	2.66	3.89	15.48	259	73m24 (83年)

お知らせ

日本のヤリ投げの強化のために皆さんのデータを募集しています。

是非、7ページの「スウェーデン・キャパシティー・テスト」を実施し、記録を換算式に当てはめ、ハガキに次のように記入のうえ下記宛てにお送り下さい。

皆様のご協力をお願い致します。

名	30m	3段	バック	フロント	垂直	スッチ	肩	総合評価	自己最高記録氏
		測	定	記	録			(新ヤリ)(旧)	
実施日		換	算	値					最高記録 記録日
生年月日	身長	体重	その他のテスト記録がありましたら、種目と数値を別枠で記入して下さい。						

----- 参考例 -----

山本雅司	3.80	8.80	14.72	11.75	72.00	100.00	88.00				
(95/06/20)	(78m07)	(79m07)	(78m49)	(75m30)	(77m98)	(81m38)	(61m27)	68m92	77m53	74m92	(95年)

記

〒151-0053 東京都渋谷区代々木3-5-7-201
(有)ソーケン・ネットワーク ヤリ投データ宛

男子

記録	立ち幅跳	両足3段跳	立ち5段跳	砲丸 バックスロー 5.4kg	砲丸 フロントアンダー 5.4kg	砲丸 フロントオーバー 4kg	砲丸 フロントオーバー 2kg	20m 加速走	30m スタントインク スタート	ヤリ 立ち投 800g	ヤリ 全助走 600g	鉄球 立ち投 2kg	鉄球 立ち投 1kg
	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	秒	秒	m	m	m	m
50m	260	810	1350	1500	1250	1200	1500	2.32	4.30	35	60	20	30
55m	270	820	1400	1550	1300	1300	1600	2.30	4.25	37	65	22	32
60m	280	840	1450	1650	1400	1400	1800	2.28	4.20	40	70	25	36
65m	290	870	1500	1750	1600	1500	2000	2.26	4.15	46	75	29	40
70m	300	900	1580	1850	1700	1600	2200	2.24	4.10	49	80	32	44
75m	305	930	1600	1950	1750	1700	2400	2.22	4.05	52	85	36	48
80m	310	960	1620	2000	1800	1800	2600	2.20	4.00	55	90	38	52
85m	320	1000	1640	2050	1850	1850	2700	2.18	3.95	58	95	40	56
90m	325	1020	1660	2100	1900	1900	2800	2.16	3.90	62	100	42	60
95m	330	1030	1680	2150	1950	1950	3000	2.14	3.85	65	105	44	64

女子

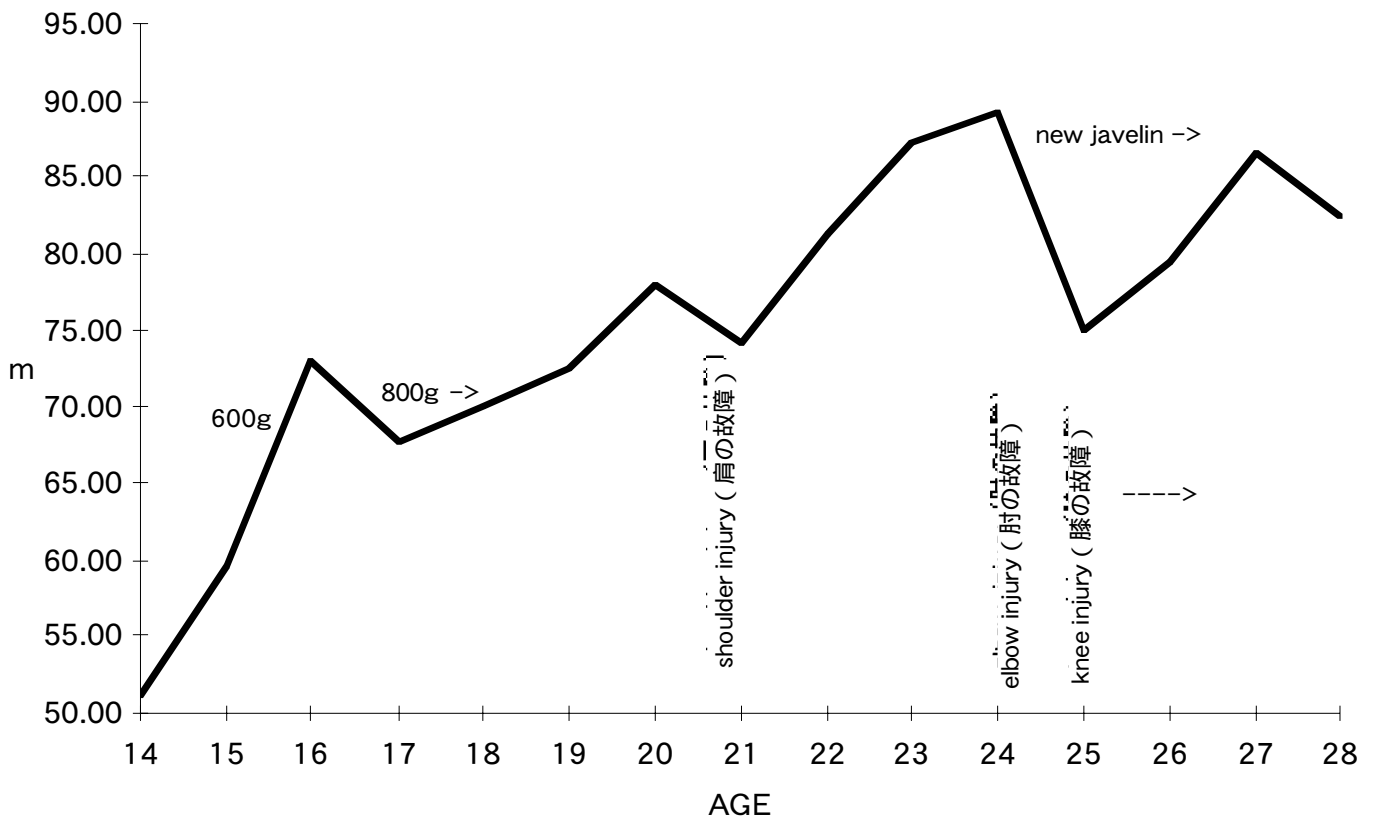
記録	立ち幅跳	両足3段跳	立ち5段跳	砲丸 バックスロー 4kg	砲丸 フロントアンダー 4kg	砲丸 フロントオーバー 2kg	砲丸 フロントオーバー 1kg	20m 加速走	30m スタントインク スタート	ヤリ 立ち投 600g	ヤリ 全助走 400g	鉄球 立ち投 1kg
	cm	cm	cm	cm	cm	cm	cm	秒	秒	m	m	m
40m	220	700	1150	1200	1050	1200	1600	2.75	4.80	28	50	22
45m	235	740	1200	1350	1200	1300	1800	2.65	4.75	32	55	27
50m	240	770	1250	1500	1350	1550	2000	2.55	4.70	35	60	30
55m	250	800	1300	1600	1500	1700	2400	2.50	4.65	38	65	34
60m	255	830	1350	1700	1600	1800	2600	2.45	4.60	42	70	37
65m	260	850	1380	1750	1650	1850	2700	2.40	4.55	45	75	40
70m	265	880	1410	1800	1700	1900	2800	2.35	4.50	48	80	43
75m	270	900	1420	1850	1750	1950	2900	2.30	4.45	50	85	46

フィンランド カリ・ナショナルコーチの資料から

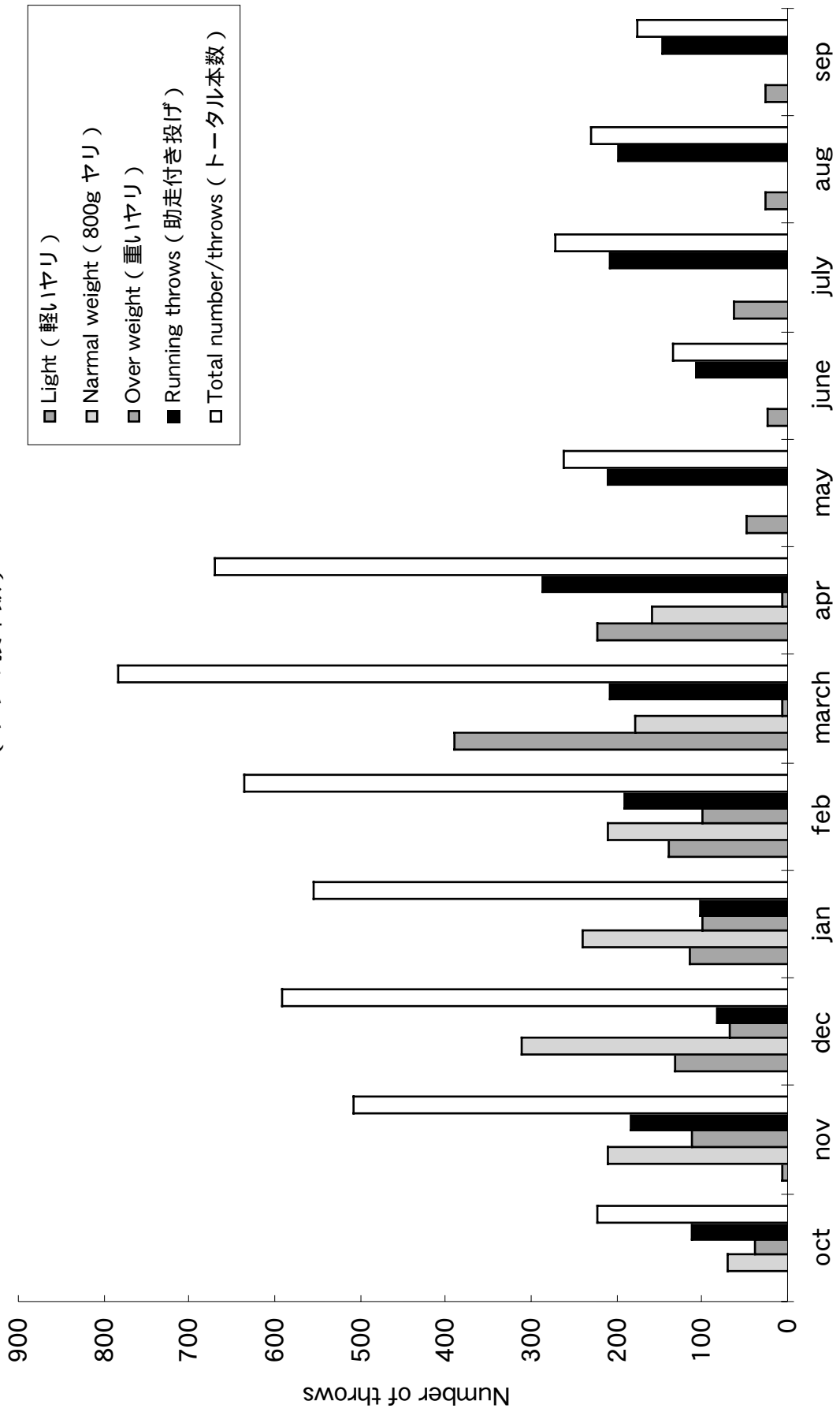
TAPIO KORJUS 1976-1989

Age	Result	BEST TEST RESULTS	
14	51.20		
15	59.70	600g	94.76m
16	73.06	800g standing	63.00m
17	67.74	2kg	39.80m
18	70.12	5kg backward	21.35m
19	72.42	4kg forward	18.00m
20	78.00	1kg forward	31.50m
21	74.20		
22	81.26	snatch	105kg
23	87.24	clean	140kg
24	89.30	half squat	155kg
25	74.92	front squat	205kg
26	79.52	pench press	140kg
27	86.50		
28	82.40	20m flying	2.34s
		5-jumps	16.13m
		3-hops	9.82m
		1-hops	3.14m
		Cooper	3400m

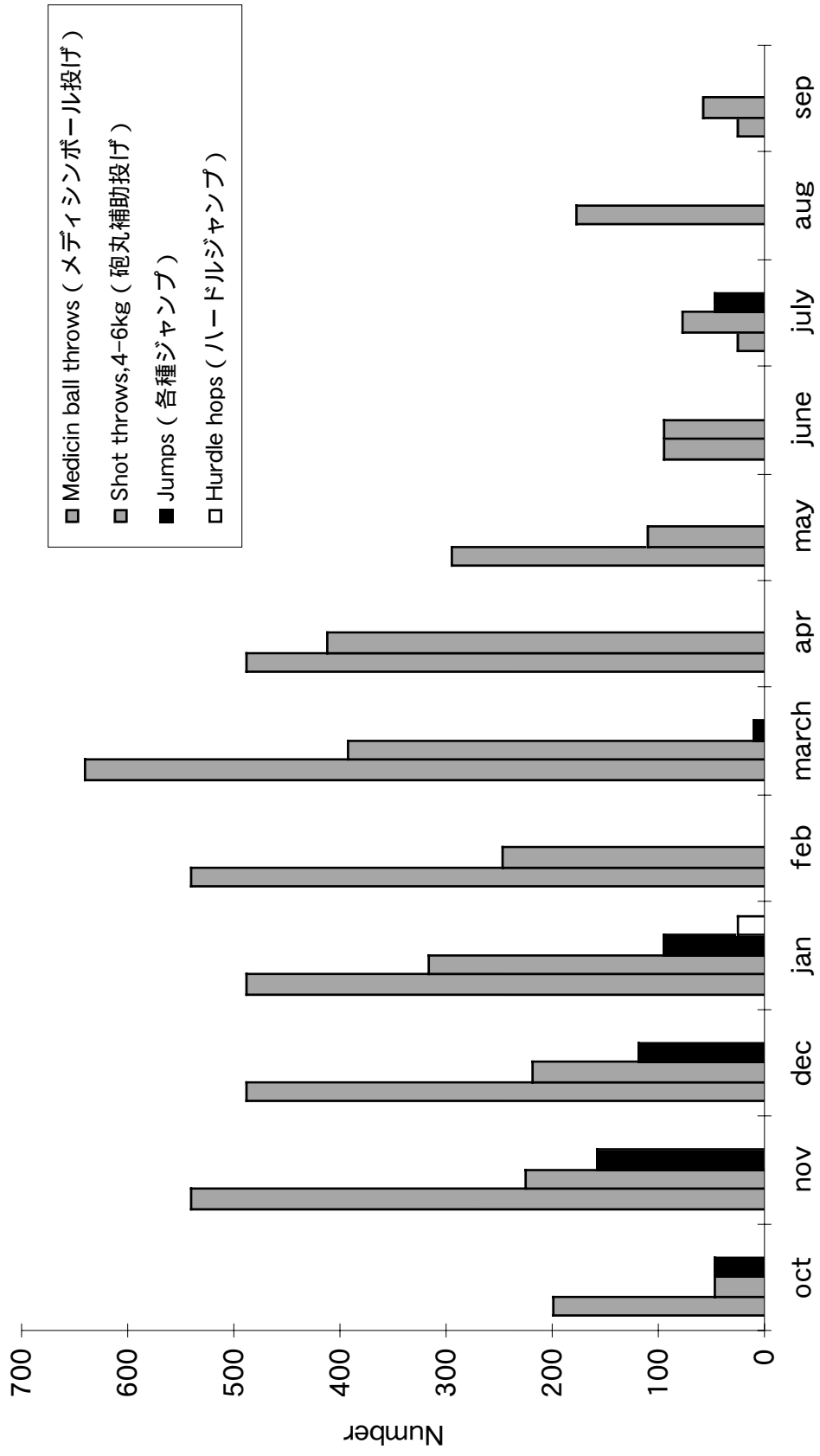
RESULT-Tapio Korjus



TAPIO KORJUS 1987-88
(ヤリの投本数)



TAPIO KORJUS 1987-88



TAPIO KORJUS 1987-88
 (トレーニング種目別実施日数)

