

背水の陣

砲丸投げを通して学んだこと

シュウ シュガン〔中国〕

砲丸投げ

砲丸投げは、砲丸を肩まであげて、2.135メートルの円内から前に投げだす運動です。



ご清聴ありがとうございました。

