



SPRINT



HURDLE

# この一作で4種目の 基礎・基本が学べる!



HIGH JUMP



LONG JUMP

## 「スプリント」「ハードル」「走高跳」「走幅跳」のための基礎づくり

公立高校ながら、スプリント・跳躍種目で毎年結果を残している京都市立西京高校。渡邊先生は「能力が高くない選手でも基礎からやることで、どの種目でも結果が出てくる」といいます。そこで今回は、渡邊先生に「スプリント」「ハードル」「走高跳」「走幅跳」に必要な体の使い方と技術の基礎・基本について紹介して頂きました。どんな種目においても、基礎がなければ基本ができず、基本ができなければ応用はできません。難しいことはしなくても、各種目に必要な動きが自然と身に付く西京高校流の基礎・基本づくりは、中学生や初心者を指導する指導者必見の内容です。

Disc1 スプリント&ハードル 47min

Disc2 走高跳&走幅跳 41min

自然と理想の動きに近づく体の使い方を身に付ける



指導  
解説  
実技  
協力

渡邊為彦

京都市立西京高等学校 陸上競技部 顧問

京都府/京都市立西京高等学校 陸上競技部

ジャパンライム DVD

弊社DVD通販サイトにて、  
より詳細な内容やサンプル映像公開中!



商品番号 1002-S

全2巻セット10,000円+税  
(分売不可/DVD2枚組)

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、  
電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みくださ  
い。受注確認後、3~6営業日以内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656



ジャパンライムDVD通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2017.12