

自分に合った

「高さ」「インターバル」で

速いリズムを身に付ける！

中学3年生で

14秒台を目指す

ハードル練習法

速いリズムを身に付けて目標タイムを達成する

本作のポイントは、「速いリズム」にあります。まずは「低いハードル」「短いインターバル」から、各選手の目標タイム達成に必要なピッチとリズムを身に付けていきます。そして、そのリズムを変えることなく、段階を追って高さと距離を調整していきます。例えば中学生女子が3年生で14秒台を目指す場合には、1年生のうちには高さ60cmインターバル6.5m、4つのインターバルを目標タイム以内で走るリズムを身に付け、徐々に高さを上げ、インターバルを延ばし、2年後に同じリズムで76cm・8.0mを走り切れるようになることで目標へと近づくことができます。3年生で14秒台を目指すための「速いリズム」の習得法は、ハードル指導に悩む指導者必見です！

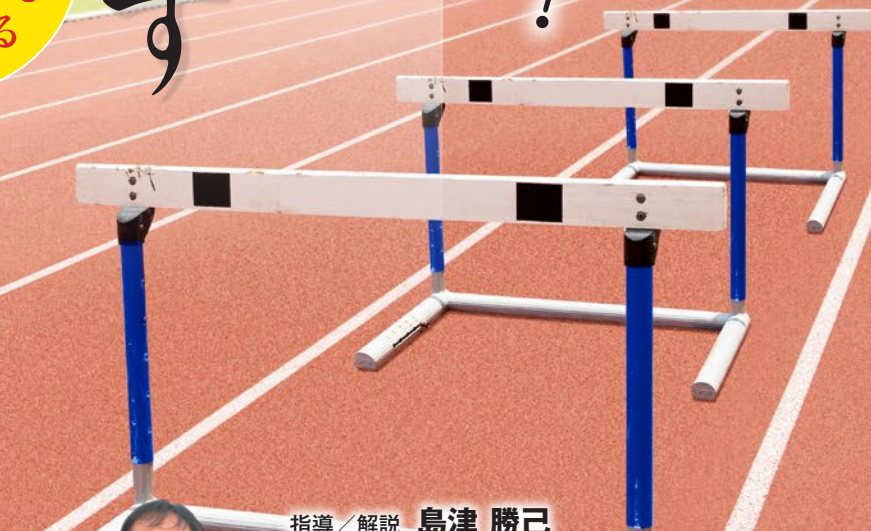
1013-S (66分) Contents

- ウォーミングアップ
- スプリント練習
- ショートアプローチ走
- ハードリング分習
- スプリントハードル
- アプローチについて

速い動きの中で行うハードル練習法



リズムを変えずに徐々に正規の高さへ近づける！



指導/解説 島津 勝己

大阪府枚方市立楠葉西中学校 陸上競技部 顧問

実技協力 大阪府/枚方市立楠葉西中学校 陸上競技部

弊社DVD通販サイトにて、より詳細な内容やサンプル映像を公開中！

ジャパンライム DVD



商品番号 1013-S

全1巻 8,000円+税

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

2018.03



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！