中学生でも、簡単に走りのリズムをつくりだせる。

中学生スプリント『4』と『Z』で、自らリズムをつくりだす

「4」と「Z」を意識すれば、必ず走りが変わる！

指導／解説
田中洋平
大阪府河南町立中学校 陸上競技部 顧問
実技協力:大阪府／河南町立中学校 陸上競技部

～目指す動作は「大きく」「速く」～

生徒たちに「同じ意識」を持たせるうえで重要なキーワードが「4」と「Z」。
この2つのキーワード（形）が中学生の走りを変えていくカギとなります。

Disc 1 66min
Disc 2 59min

商品番号 1028-S
DVD2枚組
10,000円+税

送料一律 741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

2018.6

DVD VIDEO
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！