

“身体を前に進める”ことを意識した跳躍

“前へ進む意識で 背中を風に押される”ように

中学3年生で
男子6m台、
女子5m台を
出すための
走幅跳指導法



指導／解説 **森川 美城**
広島市立祇園中学校陸上競技部 顧問
実技協力 広島県／広島市立祇園中学校陸上競技部
75min

高く・強く踏み切らなくても、
より遠くへ跳ぶことは出来る

本作のキーワードは“身体を前へ進めること”。15年以上走幅跳の指導に携わってきた森川先生は、「前への意識」を指導に取り入れることで、選手が確実に記録を伸ばせるようになったと言います。その指導を受けたある選手が「背中を風に押されるように跳べた」と言ったそうです。つまり前へ進む意識を持つことで、力みのない自然な跳躍をすることが可能になるのです。

■イントロダクション ■W.up ■スキップ踏切
■身体の乗り込みドリル ■リズムジャンプ
■着地練習 ■リズムジャンプ+着地 ■跳躍

跳躍中に“背中を風に押される”感覚が生まれる！

商品の詳細や
サンプル映像は
こちらから



商品番号 1029-S

全1巻 8,000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

2018.7



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！