



ハードル選手は 1シーズンで変化する

中学生ハードル選手を育てる

タ・キレ・オシ ドリル

パッケージ化
された年間練習
1039-S

指導・解説

籠谷 仁志

堺市立三国丘中学校
陸上競技部 顧問



実技協力:堺市立三国丘中学校陸上競技部 / 堺市立陵南中学校陸上競技部 / 河南町立中学校陸上競技部

大きな動きから速くて大きな動きへ

このドリルのキーワードは「**タメ・キレ・オシ**」。全体を通して「**タメ**」のある大きな動きから「**キレ**」のある速い動きへ発展させることがポイントになります。そのために必要になるのが「**オシ(地面を押す動作)**」です。

そして本作の大きな特徴は、**1シーズンの練習がパッケージ化されている**こと。オフシーズンとシーズンに大きく分けてドリルを構成しています。いつからでも始められ、「いつ何をやればいいのか」もわかりやすいので、競技を始めたばかりの選手や経験の浅い指導者、また練習をイチから見直したい方にお勧めします。

30年以上にわたって陸上競技に携わり、ハードル走の楽しさを伝えてきた籠谷先生。工夫に満ち溢れたこのドリルを、チームのハードラー育成に是非お役立てください!

詳細はコチラ



Disc 1 オフシーズンの練習 81min



Disc 2 シーズンの練習 27min



商品番号 1039-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

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!

2018.10