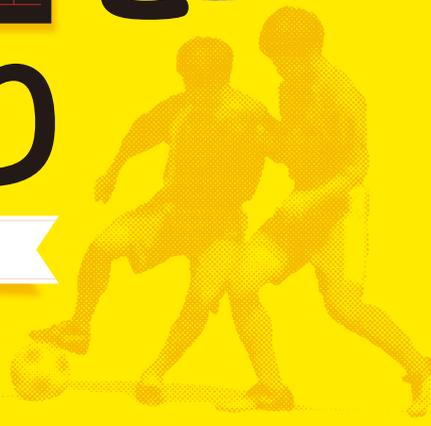


身体の負担を **軽** **減** する

背中と骨盤を 意識した動き作り



～怪我の予防とパフォーマンス向上を両立する練習法～

- 指導・解説：松井 真弥 (エルクエルポトレーナー)
- 実技協力：八千代ファミリアスポーツクラブ

ス ペインの強豪チームで10年、ベガルタ仙台で3年トレーナーを務め、世界で活躍する選手を指導してきた松井氏は、「正しい姿勢を身に付け骨盤と背中をうまく使うことが、怪我を予防しパフォーマンスの向上にも繋がる」言います。本作では、ジュニア年代から取り組むべき、正しい姿勢の作り方と骨盤・背中を意識した練習方法を紹介して頂きました。

「骨盤を前傾させる」「背中を使って蹴る」「地面を蹴らない」、今までの常識にはない新たな視点が満載。育成年代のあらゆる指導者にご覧いただきたい内容です。

ジュニア期、
育成年代の指導者
必見の指導理論



正しい“姿勢”で
疲れにくい身体になる!



松井 真弥氏 経歴紹介

2000年から10年間、スペイン1部リーグのRCDエスパニョールのトレーナーとして世界トップクラスのプレイヤーの指導にあたる。その後日本に帰国し、2011年からはベガルタ仙台でチームトレーナーを3年間務めた。

2018年に独立し、治療室エルクエルポを設立。育成年代のスポーツ障害予防、改善、体の使い方指導をメインに、育成年代のチームへの講習会、個人指導、治療と幅広く活動している。

スペイン1部リーグで
10年間トレーナーを務めた
松井真弥氏 直伝!



<1047-S>..... (53分)

- 姿勢の重要性
- 重心の重要性
- 姿勢と重心を意識したウォーミングアップ
- ストップ動作
- パス/ドリブル
- ボールキープ
- 守備



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!

商品番号 1047-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!