



指導・解説
真田 州二郎
 平塚市立金目中学校
 柔道部顧問



練習の意味を理解すれば
 どんな選手も成長する！

常に実戦を意識した柔道指導

中学部活動で 目的を持った練習 を行うために

1053-S



“すべての練習が技に繋がる！”
 常に実戦を意識したメニューを紹介。

休部状態だった柔道部を、活動再開から4年で激戦区である神奈川県で2年連続男女団体戦全国大会出場へ導き、個人戦全国優勝者2名を育て上げた真田先生は、「練習の意味を伝え理解させること」が大切だと語ります。今回紹介する練習は全て、何のために行き、試合のどの場面で使えるものなのかが明確になっています。練習メニューはもちろんのこと、真田先生の「伝え方」や「雰囲気作り方」も感じて頂ける本作品は、特に中学校の部活指導に携わる方々にオススメです！

実技協力：神奈川県／平塚市立金目中学校 柔道部

1053-1 寝技の指導(75分)

- 指導方針 ■ 補強運動
- 根本的な考え方 ■ 脇をすくう
- 脇をすくわれた時の対処法
- 立技から寝技への移行 ■ 寝技の練習方法



1053-2 立技の指導(76分)

- 導入 肩タッチゲーム
- 組手 ■ 打込の基本的な考え方
- 打込の種類 ■ 約束乱取 ■ 自由乱取



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！



所属するすべての選手のレベルを上げる！部活動練習の極意がココに。

商品番号 1053-S

全2巻16,000円+税
 各巻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！

2019.2