

中学生のための走高跳指導 入門編

指導・解説 武藤 利教  
二本松市立東和中学校陸上競技部 顧問



# 走高跳 指導

# 中学生への アプローチ

各局面のドリルとケーススタディで正しい跳躍を身に付ける 1055-S



良くある失敗例や中学生ならではの  
つまづきポイントとその対処法を紹介

## はさみ跳びから背面跳びへ スムーズに移行するための練習法を伝授

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!



今回のテーマは「中学生のための走高跳指導」。福島県や東北6県での合宿で走高跳指導を担当する武藤先生に、中学生に指導する上で必要な要素を抽出して紹介してもらいました。曲線助走、踏切、クリアランスと言った各局面での注意点とそのドリルを収録しており、はさみ跳びから背面跳びへ移行する中学校1年生の指導から活用頂ける内容となっています。さらに、ケーススタディとして中学生に良くある失敗例とその解決法も紹介。中学生の走高跳指導に悩む指導者にオススメの作品です。

Disc1 (56分)

局面ごとのポイントと練習方法



Disc2 (32分)

跳躍練習のポイントと練習方法



実技協力 福島県/二本松市立東和中学校 陸上競技部

商品番号 1055-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

<https://www.japanlaim.co.jp/>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2019.7