

限られた時間や環境の中で、

どんな練習メニューを構成すれば、

より良い結果に結びつくのか？

**中** 学校指導者の方々が悩まれる大きなテーマかと思えます。

日々の練習メニューを構成する上で、ポイントとなるのが「基本」と「基礎」のどちらを重視するか？にあります。ここで言う「基本」とは、各種目の技術を向上させるためのドリルなどを指し、「基礎」とは、筋力や体力、リズム感、表現力などを指します。「基本」と「基礎」をバランスよく鍛えることが競技力向上につながるの当然ですが、中学校現場の現状を踏まえると、その両方を十分に鍛えることは困難です。

そんな現状を打開するために、加藤先生はこんな指導方法を実践しています。それは指導の目標を「選手の競技力向上」ではなく「個々の目標を達成するための身体づくり」に設定し、生徒たちの将来を見据えた指導法です。

多気中学校では「基本」を習得するドリルではなく、「基礎」を重視したトレーニングやマット運動、ダンスなどに多くの時間を費やしています。この「基礎」を重視した練習の組み立てで、選手たちは、自らが見たものや聞いたこと、イメージした事を、すぐに表現できる身体を習得しています。

しっかりと「基礎」が身につけば、「基本」も効率よく習得できていく。

「基本」と「基礎」を同時に実施できない、中学校現場ならではの発想から生まれた練習方法とその考え方を収録した本作品は、中学校指導者必見の1枚です！

中学生に必要な「基礎」とは？



**CONTENTS 82min**

- マット運動&ダンス
- 股関節の使い方I
- 股関節の使い方II
- 肩甲骨の使い方
- 乗り込み動作

イメージ通りに身体を動かす！

1067-S

しなやかな動作で  
身体を自在に操る！

基本

競技力

基礎

表現する力でパフォーマンスを向上させる

指導解説 **加藤邦佳** 三重県多気町松阪市学校組合立多気中学校 陸上競技部 顧問

実技協力 三重県/多気町松阪市学校組合立多気中学校 陸上競技部

商品番号 1067-S

全1巻 8,000円+税(送料別)

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!

2019.9