



空中姿勢は「**ヒ**」の字の
空中姿勢は「**ヒ**」の字の



1071-S

砂場不要!

着地の恐怖心をなくせば、記録がのびる!

～滞空時間にこだわった**走幅跳**指導～ 71分



指導・解説：鎌田 智之 (加須市立北川辺中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力：埼玉県／加須市立北川辺中学校 陸上競技部

北川辺中学校 陸上競技部は、走幅跳用の砂場があるのにもかかわらず練習ではほとんど砂場を使いません!しかしながら、多くの中学生が悩む着地時の恐怖心を取り除く秘策がココにあります。

さらに、走幅跳は「スピード×滞空時間」が記録となります。すなわち、どれだけ助走が速くても滞空時間が短ければ記録は伸びません。逆に考えれば、滞空時間が長ければ、助走が遅くても記録は伸びます。では、どうすれば滞空時間が伸びるのか? **その鍵を握るのが「踏み切り」**です。鎌田先生は、走幅跳に必要な4技能(助走・踏み切り・空中動作・着地)の中でも、特に「踏み切り」に重点をおいて日頃の練習に取り組まれています。

長年走幅跳を指導してこられた鎌田先生だからこそ、確かな結果を得られる工夫がぎっしり詰まったDVDとなっております。ぜひご覧ください!

着地に**少しの工夫**をプラスしよう!



椅子の**背もたれ**が
理想的な踏み切りのカギ



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 1071-S

全1巻

8,800円(税込・送料別)

送料一律

800円(税込)

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

2019.10



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!