

中学校部活動指導者必見！

近年、

毎年全中に出場し好成績を収めている東松山市立北中学校柔道部。
その強さを支えているのは、「カラダづくり」と「目標設定」にありました。

本作品では、東松山北中では取り組まれている
柔道に必要なカラダをつくるための練習と、
部活動を運営して行くうえで飯塚先生が重要視されている
「練習計画・目標設定」について紹介していきます。

特に、「練習計画・目標設定」の部分は、実際の生徒とのやり取りや
ミーティングの様子を収録しており、日々の部活動の指導で
すぐにご活用頂ける内容となっています。

ワンランク上の選手を育成するための指導法を
ぜひご覧ください。

心とカラダを “より強く”するための 練習計画と指導術

素直な心は己を向上させる

柔道に必要なカラダとスキルを身に付けるためのメニュー！

商品番号 1089-S | 全1巻 8,800円(税込) | 64min

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。



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!



指導・解説：飯塚隆典（東松山市立北中学校柔道部監督）
実技協力：埼玉県／東松山市立北中学校 柔道部 他

技 心 体

を鍛える

を鍛える

を鍛える