

どんな環境にも応用可能! ニーズに応えるマネジメント



走



跳



投

その秘密は「本棚」にあり!!

練習を整理・整頓する
時間の枠組み

1104-S

「フレーム」に「コマ」をはめ込む

新感覚陸上指導法

～1コマ 20分の練習を自由自在に組み合わせる～

現在、岐阜県陸上競技会で中学強化部のヘッドコーチを務める松原先生は、以前まで坂本中学校陸上競技部の顧問として、四種競技全中優勝・JOの男子110mハードル優勝を始め、多種目において20名以上の全国入賞者を輩出してきました。

選手とともに構築した練習方法は、多種目展開しやすい・時間の効率化・天候不良時の対応・練習の節目を合わせる・自主性の育成など、指導者・選手にとって多くのメリットがあります。

日々の継続によって得られる「本当の強さ」を持つ選手の育成を目指します。

効率よく多種目で結果を残す練習法



組み立て方は大きく分けて
3つあります



1104-1 22分

フレーム・コマ練習の極意

- イントロダクション
- フレーム・コマ練習の極意(座学)
- まとめ

1104-2 76分

種目別コマ練習紹介

- 共通走練習 ～肩甲骨と骨盤の運動性を軸として～
- 共通ハードル ■ 走幅跳専門サーキット
- 走高跳専門サーキット ■ 砲丸投専門練習

指導・解説 松原 有宏

岐阜県陸上競技会 中学強化部 ヘッドコーチ

実技協力

岐阜県/坂本中学校陸上競技部



商品番号 1104-S

全2巻 9,900円
(税込・分売不可)

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



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!

2020.11