

混成競技を

1140-S

強くする チームづくり



指導解説

神奈川県川崎市立橋高等学校
陸上競技部 顧問

武富 祐二



実技協力

神奈川県川崎市立橋高等学校
陸上競技部

バランスとメンタルを重視した

Drill&Circuit

本作品のテーマは「混成競技」。様々な種目をこなし、得点を競い合う混成競技にとって最も重要なのは、**得意・不得意種目をつくらず、バランスよく、技術・体力・メンタルを身に付ける**こと。本作で紹介する内容は、**種目の垣根を超えて部員全員が参加**し、**陸上競技のベース**をつくり上げます。

また、**メンタルやチームの団結力向上**に欠かすことのできない重要なメニュー「B-circuit」では、**日本一「元気」で「笑顔が素敵」な陸上競技部**を体感することができます！



Disc1 | 45min

1140-1

■イントロダクション

■橋-Drill①

■橋-Drill②

■橋-Drill③

Disc2 | 57min

1140-2

■橋-circuit

■B-circuit

■《解説》混成競技を強くするチームづくり



商品番号 1140-S

DVD2枚組 ¥11,000(税込)

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4-2-8

FAX.03(3818)6656

2023.5



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！