



CRUSADERS TRAINING SERIES

CRUSADERS

R80
RUGBY.

canterbury
RUGBY UNION

日本初上陸!

DVD
VIDEO

No.616-S

全4枚 / 37,800円
各枚 / 9,450円(税込・送料別)
日本語吹替版

最強チームクルセーダーズの練習法がDVDで登場!!

日本
初上陸

クルセーダーズコーチングの秘密がついに明かされる!!

言わずと知れた、世界最高のリーグ・スーパー 14において数々のタイトルと栄光を勝ち取ってきたクルセーダーズ。現在もオールブラックス・クルセーダーズともに主将をつとめる世界最高のオープンランカー、リッチー・マコウ。またNZの至宝ダニエル・カーターといったスター選手を数多く抱える、最強チームのコーチング方法が見られる至極のDVDです。

クルセーダーズの選手強化およびコーチングシステムは、いまや多くのコーチが目指すチーム作りの指標となっています。今回、このコーチングDVDを通して、クルセーダーズに成功をもたらした独自のトレーニングをチーム強化にお役立てください。

● 指導・解説

616-1: ルーク・ソーニー(LUKE THORNLEY) / ロブ・ペニー(ROB PENNEY)
616-2: デイヴ・ヒューウィット(DAVE HEWETT) / マット・セクストン(MATT SEXTON)
616-3: プレント・フルー(BRENT FREW) / ジェーミー・ハミルトン(JAMIE HAMILTON)
616-4: ダリル・ギブソン(Daryl Gibson)

● 実技 / CRUSADERS

● 撮影協力

CANTERBURY RUGBY UNION (カンタベリーラグビー協会)
CRUSADERS (クルセーダーズ)
R80, RUGBY

● 監修 / 木村 季由 (東海大学ラグビー部監督)



詳しくは
裏面を
ご覧ください!!

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

〔記入例〕

DVD No.
お名前
ご住所 / TEL
お勤め先 / TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB, VISA, American Express, MASTER, DC, UC, UFJ, NICOS, イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

● 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
03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
FAX.03(3818)6656

DVD No. 616-1

CRUSADERS TRAINING SERIES vol. 1

【35分】

【収録内容詳細】

日本語吹替版 9,450 円 (税込・送料別)

スピード・パワー、加速のためのヒッププライマートレーニング ***** [20分] ***

指導・解説／ルーク・ソーナリー【LUKE THORNLEY】(ヘッドストレングス&コンディショニングコーチ)

クルセーダーズのフィットネストレーニングの主軸を成す、スピード、パワー、加速のためのトレーニングドリルを数多く紹介。ドリルをフィニッシャー(アウトサイドBKおよびセンター)、ユーザー(インサイドBK、バックローおよびフッカー)、ゲイナー(プロップおよびロック)のポジションごとに分類しています。これら最新のトレーニングドリル前に行う幅広いウォーミングアップ法についても紹介しています。



■ イントロダクション

■ ヒッププライマウォーミングアップ

* スピードテクニック

(バットキック／スキップ／ラテラルシャッフル／キャリオカ／ラテラルスキップ)

* グラウンド上で行う動的ストレッチ

(レッグアップ／スコーピオン／ロック&ロール／うつ伏せ・四つん這いでのスコーピオン／マウンテンクライマー／グラスホッパー／レッグスイング)

* 加速のためのフットスピードと調整力トレーニング

(ワンフットラン(片足)／ツーフットラン／イキシャッフル／ラテラル前向きラン／ラテラルスライド／コントロールブライオメトリクス 50cm ハードル／XLR 8 マイクロハードル)

■ ポジション別ヒッププライマートレーニング

* フィニッシャーのためのヒッププライマートレーニング [アウトサイドバック&センター]

(3m オーバースピードトレーナー／スプリント～ブライオメトリクスバウンド／3m オーバースピードトレーナー／スプリント～ブライオメトリクスバウンド～スプリント)

* ユーザーのためのヒッププライマートレーニング

[インサイドバック・バックロー・フッカー]

・スタンディングロングジャンプ／バニーホップ

・負荷走ーパワースピードレジスター

・スプリント→ブライオメトリクススキップ

・パワースピードスレッドスプリント

* ゲイナーのためのヒッププライマートレーニング [ロック&プロップ]

・バニーホップ／スタンディングロングジャンプ

・負荷走ーパワースピードレジスター

・メディシンボール投げ&スプリント

・パワースピードスレッドスプリント

コンタクト&コンティニティー ***** [15分] ***

指導・解説／ロブ・ペニー【ROB PENNEY】(カンタベリーラグビーチーム ヘッドコーチ)

ボールキャリアもしくはサポートとしての選手の役割理解に重点を置くこのトレーニングドリルは、すべてのレベルのコーチングに適応できます。

ドリルの重要なスキルは、ブレイクダウンでのボールリサイクルを効果的に行うために、実際のクルセーダーズのトレーニングで継続的に強化されています。実際の試合で各自の基本的な役割を果たしているクルセーダーズの選手の、いくつかの実例を見ることができます。

ペニー氏がコンタクトエリアでの重要なコーチングポイントについて解説しています。

■ イントロダクション

■ ボールキャリアのキーポイント

* ボールのロングプレイス

* ボールのサイドプレイス

* スクイズボール

* ボールプレイスのオプション

* クロスコンタクトの回避方法

■ サポーターのキーポイント

* オフローディング

* サポーターの役割

* クリーンアウト

* バイシングオン

* ハーフバックとしてプレイする

* ボールキャリアをドライブする



スクラムの基礎 *** [28分] *****

指導・解説／デイヴ・ヒューウィット【DAVE HEWETT】(クルセーダース スクラムコーチ)

スクラムを組む時に必要となる効果的で安全な姿勢のための、歩幅・足の位置・体幹・腰・胸部・頭部の使い方について解説しています。
年齢・ポジションを問わず、スクラムを組むすべての選手に適しています。



- イントロダクション
- ボディーパーツのセットアップ
 - * 脚の位置／腰の位置／体幹の位置／胸部の位置／頭部の位置
 - * スクラムセットアップのドリル
- スクラムエンゲージ
 - * スクラムエンゲージの角度／スクラムエンゲージの実践
- 体幹強化トレーニングドリル
 - * ブランク
 - * 1対1スクラム安定性ドリル
 - * 1対1スクラムニーリフト
 - * 1対1スクラムリフト&ロー
 - * 1対1シンク・エクステンド・キャッチ
 - * 2対1シンク・エクステンド・キャッチ
 - * まとめ

ラインアウトスローのメカニズム *** [17分] *****指導・解説／マット・セクストン【MATT SEXTON】(カンタベリーラグビーユニオンアカデミーのマネージャー)
(ニュージーランドラグビー協会ナショナルリソースコーチ・スローコーチ)

スローイングスキルの最適なコーチング方法について紹介。以下は解説する重要事項です。

- ・ スローイングの重要ポイント
- ・ 正確なスローイングのための必要事項
- ・ スローイング上達のための10のスキルとトレーニングドリル
- ・ よくある失敗とその解決法

カンタベリー及びクルセーダースの選手もトレーニングしているこのスローイングスキルは、レベルを問わずすべての選手がマスターすることができます。



- イントロダクション
- ラインアウトスローのキーポイント (グリップ／スタンス／ボールのリリース)
- 正確なスローイングのための法則 (原理、原則)
(大小の筋肉群／全ての動作を直線上で行なう／ボールの飛行距離／高い位置へのスローイング)
- スキル&ドリル
 - * フッカー先行のスロー
 - * ワンハンドスロー
 - * ジャンパー先行のスロー
 - * メディシンボールスロー
 - * 体幹安定型スロー
 - * クレイバードシューティング
 - * プラットフォームチャレンジ
- よくあるテクニクミス (間違い)
(腕が下がっている／プラットフォームのバランスが悪い／グリップ力が弱い／腰が引けている／身体が回旋している)

DVD No. 616-3

CRUSADERS TRAINING SERIES vol.3

【40分】

【収録内容詳細】

日本語吹替版 9,450 円 (税込・送料別)

ラン・キャッチ・パスドリル *** [20分] *****

指導・解説／ブレント・フルー【BRENT FREW】(カンタベリー・クルセーダース スキルコーチ)

選手のパフォーマンスにおけるラン・キャッチ・パスの基礎スキルの正確性は、試合の結果を左右する重要な要素です。フルー氏は、パスに関連した詳細なスキルについて説明し、20種類以上のハンドリングと状況判断ドリルを紹介し、カンタベリー州では、年齢・レベルを問わず、すべての選手のラン、キャッチ、パスの基礎スキル向上に非常に力を入れており、このドリルは高校生以上の選手には最適です。選手の基礎スキルの向上を望むコーチのマストアイテムとなることでしょう。



■ イントロダクション

■ マイクロパスドリル

- * フォアアーム (前腕) パンチパス
- * トライセップパンチパス
- * ショルダーローテーションパス
- * パワートレイン

■ ラン・キャッチ・パスのアクティビティー

- * パスウェイブ
- * キック・キャッチ・アタック
- * ショートパス・ロングパス

■ ハンドリングと状況判断ドリル

- * ターン&キャッチ
- * ハンドスピードドリル
- * ビギーインザミドル
- * ビギーインザミドル 2 対 1
- * ビギーインザミドル 2 対 3
- * ベアリアクションドリル
- * ファーストハンドドリル
- * スリッパキャッチドリル

ハーフバック・パスドリル *** [20分] *****

指導・解説／ジェーミー・ハミルトン【JAMIE HAMILTON】(クルセーダースパフォーマンスアナリスト／ハーフバックスキルコーチ)

試合でのハーフバックのパフォーマンスを向上させる 11 種類のパスドリルを紹介しています。ハミルトン氏は、クルセーダースのトップレベルのハーフバック選手の多彩なスキルを向上させてきた経験と知識が大変豊富なコーチです。高校生以上の若い有望なハーフバック選手とすべてのコーチに最適です。



■ イントロダクション

■ ハーフバック・パスドリル

- * ワンハンドパス
- * ニーリングパス
- * 45° ラダーオブション
- * ファーストレシーバーへのクロックパス
- * ウェイトトランスファーパス
- * トランベットキャッチ&パス
- * ワンサイドへのポストパス
- * ファーストレシーバーへのタイヤパス
- * コンテストラックパス
- * タクシーライン
- * コンティニューイティーのためのパス

DVD No. **616-4**

CRUSADERS TRAINING SERIES vol.4

【70分】

【収録内容詳細】

日本語吹替版 9,450 円 (税込・送料別)

指導・解説／ダリル・ギブソン 【Daryl Gibson】(クルセーダース コーチ)

クルセーダースでは状況判断の練習に多くの時間を費やします。
ここでは、2つのキーコンセプトを中心にご説明します。

- ・『実際の意思決定のプロセス』
- ・『動きの読み方』

成功へのカギは、練習で行ったことをいかに試合で出すか、ということです。

それは、練習をただ続けているだけでは達成できません。

クルセーダースでは、従来の練習方法だけでなく、ミニゲームを取り入れた練習を行っています。

それによりチームの戦力、鋭さが増し、様々な状況において必要なスキルを身につけることができるのです。

Decision Making on Attack***** [45分] ***

- INTRODUCTION
- DECISION MAKING ON ATTACK
- 2 v 1 Attack
- 3 v 2 Space Variation
- 4 v 4 Mismatch
- 4 v 4 2 Defenders Drop
- 4 v 4 Defence Variation
 - 1) A&D SH (スクラムハーフ) からスタート
 - 2) オフェンスはゲインラインからスタート
 - 3) オフェンスは後ろのポジションで後向きスタート
- Goal Line "D"



Decision Making on Defence***** [25分] ***

- DECISION MAKING ON DEFENCE
- 2 v 1 Defending Alone
- 2 v 2 Defending Together
- 2 v 2 or More Drill
- Tackle Pad Drill
- Flip Flop Defence

