

「チームワーク、練習意欲日本一」。
掲げる目標は全日中10名以上出場!

天竜 中学校

普通の中学生を 全国へと 導く法

DVD No. 670-S
全2枚 16,800円
各枚 8,400円
(税込・送料別)

強さの秘密は徹底した
“ドリル”と“サーキット”にあり!

全国ランキングで常にトップ争いを繰り広げる強豪・天竜中学校の練習法をついに公開!
中学陸上界にその名を轟かす2人の名伯楽が、惜しげもなく指導の秘訣を披露してくれました。

天竜中のお家芸、棒高跳を担当するのは山崎節男コーチ。「初心者でも全国で戦えるようになる」という言葉は、全日中チャンピオンを6人育てたという実績が証明しています。初めてポールを握った選手でも自在に跳べる、そんな練習法とコツを紹介しています。
天竜中の元校長でもある水野信人コーチは、スプリントドリルとサーキットトレーニングを解説します。速く走ることはもちろん、全ての種目に通用する基礎をつくるための練習が満載です。陸上を通して人間育成をする、天竜中ならではの指導論が詰まったDVDとなりました。中学・高校の指導者、必見のシリーズです!

指導・解説

山崎 節男

天竜中学校 陸上競技部 棒高跳 外部コーチ



水野 信人

天竜中学校 陸上競技部 外部コーチ



実 技

天竜中学校陸上競技部

めざせ全国!
はじめてでも確実に上達する、
ポール技術を余すところなく公開!

解説:山崎 節男

670-1 45分

解説:水野 信人

670-2 77分

棒高跳をはじめよう

初めてポールを握る選手でも
跳べる基本練習

走りを支える基礎づくり

徹底した動きづくりと
体力強化

■イントロダクション

■基本練習Ⅰ

- ◎ポールの持ち方
- ◎ぶら下がり (2歩・4歩・6歩)
- ◎助走からのつつこみ

■基本練習Ⅱ

- ◎ボックスを使用してのぶら下がり
- ◎スイング
- ◎棒幅跳び
- ◎クリア (6歩・8歩・全助走)

■補強トレーニング

- ◎ポールのぼり
- ◎ハードル
- ◎ポール助走
- ◎鉄棒① クリア補強
- ◎鉄棒② コーン蹴り上げ
- ◎鉄棒③ 脚上げ
- ◎マットを使った後転倒立

■参考映像

棒高跳全国大会
特典映像を収録!



■指導理念

■走りの基本Ⅰ

- ◎軸づくり ◎腕振り ◎歩行 ◎ジョグ

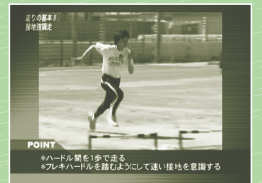
■ラダーを使ったトレーニング

■走りの基本Ⅱ

- ◎ハードルまたぎ越し<縦&横>
- ◎肩甲骨引き上げ歩行<つま先&踵>
- ◎脚の引き付け ◎切り替え (腿上げ)
- ◎ラダーを利用した接地<両脚&片脚前進>
- ◎スイング歩行A ◎スイング歩行B
- ◎スイング走 ◎スイングジャンプ
- ◎スキップ ◎接地強調走 ◎マークスプリント

■サーキットトレーニング

- ◎チューブ引き ◎踵上げ<両脚&片脚>
- ◎膝引きつけ ◎上体そらし ◎指立て屈伸
- ◎胴体静止 ◎アーム・カール
- ◎ミニハードル跳び<両脚&片脚> ◎腿上げ
- ◎片脚台ジャンプ ◎立ち7段跳び
- ◎片脚跳び ◎タイヤ押しダッシュ
- ◎鉄棒懸垂 ◎鉄棒脚上げ ◎鉄棒起こし



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます (分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JL ジャパンライム株式会社
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656