

# 跳躍系種目のための 冬期トレーニング集

～太成学院高校に見る実戦的冬期トレーニング～



■指導・解説：坂井 裕司

(大阪府・太成学院大学高等学校陸上競技部監督)

■実技協力：太成学院大学高等学校陸上競技部



DVD No.  
687-S

全2枚 セット価格 12,600円  
(分売不可／税込・送料別)



★冬に鍛えて、強くなる!!

★一つ一つのトレーニングをマックスで行おう!

★動きのポイントを理解して、トレーニング効果を高めよう!

今回のシリーズは「実戦陸上競技冬期トレーニングシリーズ」の第一弾として、跳躍系種目に特化してそのトレーニングをご紹介したものです。

陸上競技は11月のトラックシーズンが終わると、いわゆる冬場の鍛錬期になります。しかしながらこの時期のトレーニングも思ったより整理されていくなく、走跳投などの種目においても同じようなトレーニングを行っているところが多く見受けられるようです。

今回のシリーズでは、それぞれの種目の専門性を踏まえた「これをきちんとやれば絶対に効く!」トレーニングをご紹介します。この時期のトレーニングは、一つ一つマックスで行うことが重要です。その積み重ねで年が明け2~3月のシーズンインの頃に驚くほど力がついてくるのが目に見えるほどでしょう。

ぜひ、これらのトレーニングを強化に活かしてください！

## 687-1 跳躍系冬期トレーニング I 64分

トレーニングを行っていく上で大事なことは、それぞれの動きのポイントを理解することです。またトレーニングと言っても補強種目ばかりではなく動きの中で跳躍技術練習を取り入れます。そのことにより冬があけシーズンインの頃には生まれ変わります！

イントロダクション

冬期アップ

周回アップ

冬期専門跳躍トレーニング



## 687-2 跳躍系冬期トレーニング II 71分

跳躍だけではなくスプリント競技にも効くトレーニング内容になっています。身体を鍛えていくことを目的に一つ一つのトレーニングを全力で行うようにしてください。

冬期専門トレーニング

冬期スペシャルサーキット ①

冬期スペシャルサーキット ②



各巻案内は裏面へ

●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

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

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! 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、ハガキ、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」の宅配便でお送りします。
- 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。

# 跳躍系種目のための 冬期トレーニング集

■指導・解説：坂井 裕司

(大阪府・太成学院大学高等学校陸上競技部監督)

■実技協力：太成学院大学高等学校陸上競技部

DVD No.  
687-S

全2枚 セット価格 12,600円

&lt;分売不可／税込・送料別&gt;

## ～太成学院高校に見る実戦的冬期トレーニング～

### ★ 動きのポイントを理解して、トレーニング効果を高めよう！

687-1

跳躍系冬期トレーニング I

64分

トレーニングを行っていく上で大事なことは、それぞれの動きのポイントを理解することです。またトレーニングと言っても補強種目ばかりではなく動きの中で跳躍技術練習も取り入れます。そのことにより冬がかけシーズンインの頃には生まれ変わります！

#### イントロダクション

#### 冬期アップ

体幹や姿勢は特に重要ですが姿勢が悪いとその力が発揮できません。指導者が冬場にそれぞれのトレーニングの意味を選手にきちんと指導し、意識的にトレーニングを行うことで劇的に効果は上がります。

- コンビ jog各種（前・後）
- 振り上げフロント＆サイド
- 片足腿上げ（左・右）
- リズム腿上げ（前・後）
- リズムタッチ（前・後）
- サイドクロス（左・右）
- クロスジャンプ（左・右）
- 忍者ハイジャンプ＆サイドジャンプ
- 忍者MIXジャンプ
- クロスラウンジ・オープンラウンジ・フロントラウンジ
- バウンディング ●馬跳び ●側転
- ジャンケンおんぶ ●ジャンケン抱っこ
- ジャンケン手押し車



#### 周回アップ

グラウンドが使えないときなどに効果的な練習。快調走を序々にアップし心肺機能を高めていく効果的トレーニング。



#### 冬期専門跳躍トレーニング

冬場の一日おきに行う専門トレーニングで踏み切り動作をイメージして行う。体幹・姿勢を正しく保ち、色々な動きを入れてトレーニングを行うことで今後のプラスになる。

- 連続踏切
- 3歩助走の連続踏切
- 3歩助走の連続踏切（ハードル）
- イーブンジャンプ
- イーブンジャンプ（バウンディング）
- イーブンジャンプ（ホッピング）
- コンビネーションジャンプ（バウンディング）
- コンビネーションジャンプ（ホッピング）
- コンビネーションジャンプ（カンガルージャンプ）



687-2

跳躍系冬期トレーニング II

71分

跳躍だけではなくスプリント競技にも効くトレーニング内容になっています。身体を鍛えていくことを目的に一つ一つのトレーニングを全力で行うようにしてください。

#### 冬期専門トレーニング

跳躍に必要な全ての要素が入っているトレーニング群です。上に、前に跳ばなければならない移動を伴うトレーニングはかなりきつい内容ですが、全ての種目の競技力向上につながります。

- バウンディング ●コンビジャンプ ●ホッピング ●連続踏切
- 3歩助走の連続踏切 ●パワージャンプ
- シャフト補強：・スキップ ・フロントラウンジ
  - ・ブッシュ ・引き上げ ・クリーン
  - ・デッドリフト ・スナッチ
- ハードルジャンプ（連続ジャンプ）
- ハードルジャンプ（両足ジャンプ→両足移動）
- ハードルジャンプ（両足ジャンプ→片足移動）
- ハードルジャンプ（前・右・左・前）



#### 冬期スペシャルサーキット ①

サーキットはどこの学校でも行っていますが、大成でのそれはメディシンボールを使った内容が特長的です。特にボールをキャッチする時の腹筋・背筋の力の入れ方が、着地動作でのぐっと締める動きにつながります。

- ジャンプスキップ ●手押しツーリズムジャンプ ●ケンケン左右
- メディシンボール（オーバーヘッドバス）
- メディシンボール（チェストバス） ●メディシンボール（腹筋）
- バウンディング ●2人組み負荷押し
- クロスラウンジ・オープンラウンジ・フロントラウンジ
- 腕振り ●カンガルージャンプ
- メディシンボール（2足走オーバーヘッドバス）
- メディシンボール（長座開脚オーバーヘッドバス）
- メディシンボール（サイド） ●メディシンボール（腹筋）
- ミニハードルジャンプ ●ハーフスクワットジャンプ



#### 冬期スペシャルサーキット ②

①のサーキットの変形ですが、それほど場所の移動を伴わないトレーニングを組み合わせていますので、雨の時やグラウンドが使えないときに効果的な内容です。

- その場ジャンプスキップ ●腕立て伏せ ●縄跳び（1重跳び）
- メディシンボール（チェストバス） ●メディシンボール（オーバーヘッドバス）
- ヒンズースクワット ●前後開脚ジャンプ
- 腕振り ●縄跳び（2重跳び）
- メディシンボール（長座開脚オーバーヘッドバス）
- メディシンボール（サイド）
- 縄跳び（駆け足跳び）
- メディシンボール（腹筋）
- ハーフスクワットジャンプ

