



DVD No.691-S 49min

全1枚 8,400円 (税込・送料別)

# 中長距離選手

# のための体系的指導法

～ムダのない、効率的な走動作を身につける～

## 「走れば強くなる」時代は終わった!

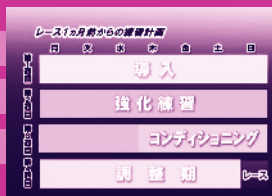
### バイオメカニクス研究が生んだ、計算された練習方法がここに!

#### ■イントロダクション

#### ■トレーニング計画

#### ■練習に対する考え方

- \*中長距離走のパフォーマンスと体力
- \*運動中のエネルギーの変換と変換率



#### ■モビリティトレーニング(ブラジル体操)

- \*モビリティトレーニングについて
- \*Walk 体側ストレッチ
- \*Walk 腕回し→Jog 腕回し(手肩/腕伸ばし)
- \*Skip 高く→膝下手たたき
- \*Skip 手上下たたき→足替え
- \*Skip 横前クロス/横前後クロス
- \*Side Step 腕回し/脚前後クロス
- \*2Side ハードリング
- \*Jog 腕左右逆回し
- \*キャリオカ
- \*Garop
- \*Hop&Bound
- \*モビリティトレーニングまとめ



#### ■コントロールテスト

- \*コントロールテストについて
- \*5段階跳び
- \*メディシンボールスロー(前投げ/後ろ投げ)
- \*心拍検査について(RPE表)
- \*コントロールテストまとめ

#### ■パワーポジションの確認&動きづくりのドリル

- \*パワーポジションの確認&動きづくりのドリルについて
- \*壁押し
- \*腰引つ張りウォーク
- \*ニーベントウォーク
- \*腿上げ(片脚/両脚)
- \*スキップ
- \*パウンディング
- \*パワーポジションの確認&動きづくりのドリルまとめ

#### ■サーキットトレーニング(オレゴンサーキット)

- \*サーキットトレーニングについて
- \*サイドストレッチ
- \*腿上げ手たたき
- \*スクワットジャンプ
- \*スタージャンプ
- \*ドンキーキック
- \*シャトルラン
- \*サイドスイング
- \*腿上げ
- \*パーピー
- \*サーキットトレーニングまとめ



指導・解説

**榎本 靖士**筑波大学准教授  
筑波大学陸上部中長距離ブロックコーチ

実技協力

筑波大学陸上部中長距離ブロック

これまで中長距離の世界では、ただ高い強度で走る練習が主流となってきました。

「とにかく距離を走れ」「もっとガンガン補強を」といった練習で、耐えられた選手が「強い選手」とされてきたのです。

確かに高い強度に耐えられる選手もいますが、同時についていけず脱落してしまう選手もいます。また、練習に見合うような記録が出なくなり悩んでしまうケースもたくさんあります。その主な原因は、「がんばる」という感覚的な練習に終始していたからなのです。

そこでこのDVDでは、『体系的指導』と銘打ち、専門的なトレーニングの前に実施しておくべきことを中心に紹介します。指導するのは筑波大学の榎本靖士コーチ。長距離走のバイオメカニクス研究の第一人者で、多方面から走りのコツを追求しています。本編でも、いかに効率的なフォームで走れるか、どんなトレーニングをすればムダがないかということを実践していただきました。まず**コントロールテスト**に始まり、中長距離選手のための**体操や動きづくり**、そして榎本コーチ一押し**のオレゴンサーキット**など、陸連の講習会でやっている、最先端のトレーニングドリルが目白押しです。今までの感覚的な指導から脱却し、ぜひ、体系的で明快な指導を行っていきましょう!

### “弱い選手が強くなる” 自分に足りないものを自覚し、 自分に合った練習をする!

### この1本で中長距離走のポイントを網羅! 走りがわかれば、走りは変わる!!

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…

**JLC** 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**