

あらゆるアスリートを育てる

# 『早稲田流・ランニング改革』

～速く、効率よく走るための理論とドリル～

速度＝回転数×歩幅

接地と腕振りの  
タイミング

膝を倒し、体幹を  
スライドさせる

速く走ることに、まだまだ誤解されていることが多くあります。

地面を強く蹴る、スタートではしっかり前傾をする、腕振りは肩を固定して大きく…

とにかくダッシュを繰り返すだけ、フォームは個人任せで、詳しく指導や練習をすることはない。

陸上部でもなければ、指導は特に必要ないと思われるのが現状ではないでしょうか。

そこでこのDVDでは、日本トップクラスの陸上部である「早稲田大学競走部」を率いる礪繁雄監督に、“他競技”のためのスプリントトレーニングを解説してもらいました。

本編では、速く走るための姿勢や歩き方から始まり、効率的に力を伝えるようになるためのドリルを多数紹介しています。指導を担当するのは同校OBでシドニー五輪代表の小島茂之氏。現在はクリニックなどで多くの選手を指導する立場であり、そのなかから得た、指導のコツなどにも触れています。

最新の理論と実技を、ここまでしっかりと網羅したDVDは他にはありません。競技力向上には不可欠な走りの技術を、ぜひ様々な競技の指導にお役立てください！

監修／礪 繁雄（早稲田大学競走部監督）  
指導解説／小島 茂之  
（株式会社アシックス／早稲田大学競走部コーチ）  
実技協力／木村 慎太郎（株式会社アシックス）  
早稲田大学学生サポートスタッフ  
撮影協力／早稲田大学競走部



礪 繁雄



小島 茂之

理論解説を礪監督、実技指導を小島氏が担当！

DVD No.743-S 全1枚 8,400円（税込・送料別）52分

スピードアップの理論（礪先生による解説）

- 回転数と歩幅 … 速度は歩幅×回転数
- 必要な動作① … 走りは循環運動である
- 必要な動作② … 0.1秒の中での力発揮



ウォーキング⇒ジョギング

- 肩甲骨の柔軟性チェック ●ウォーキング
- 早歩き ●ジョギング

様々なリズムの動作と基本ドリル

- スキップのリズム ●2ステップのリズム
- 踏み切りのリズム ●細かく速い動き
- スキップ（高く上に） ●スキップ（大きく前に）



ミニハードル走

- 4足長 ●6足長 ●8足長



ハードルジャンプ

- ミニハードル ●ハードル



走練習

- メディシンボールを使ったスタートダッシュ
- バランスを崩しながらのスタートダッシュ
- 坂道走(上り) ●坂道走(下り)



補強運動

- ヒップリフト ●骨盤歩き ●腰上げ腹筋
- バタ足 ●ランジウォーク

## すべての競技に必要な“走り”を極める！

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、電話かハガキ、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。

【ハガキ記入例】  
●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でご購入の場合、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

TEL 03-5840-9980

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F