

# 筋力に頼らない、外力を利用した走りを体得する!

# 小田伸午

指導・解説：小田伸午  
(関西大学 人間健康学部 教授)

指導協力：山本 幸治(大阪市立桜宮高等学校)  
浅川 俊彦(東京大学附属中等教育学校)

実技協力：大阪市立桜宮高等学校 陸上競技部



客観の指導から、  
主観の指導へ。  
本当に大切なのは  
「見た目」ではなく  
「感覚」。

DVD No.745-S 全2枚 16,800円/各枚 8,400円(税込・送料別)

## ～なぜ、力感があると速く走れないのか～

陸上競技のみならず、日本のスポーツ界に多大な影響を与える小田伸午教授のDVDが登場です!  
速く走るという誰もが追い求めてきたテーマに、斬新な理論で切り込んでいきます。

「地面を強く蹴る」「一直線上を走る」「しっかりあごを引く」…など、いまだ陸上界には誤解されたままの指導があふれています。表面の見た目ばかりに気を取られ、本人の主観とずれた指導を続ける結果、選手の将来をフイにしてしまうこともあるのです。そこでこのDVDでは、これまでの誤解を正しつつ、自然に理想の動きを身につけられる方法を紹介し、重力に逆らわず、筋力だけに頼らない走り方をするためにはどうすればいいのか。これまで映像では見ることができなかった、貴重な情報がぎっしりと詰まっています。数々の著書でその理論を展開してきた小田教授が、実際に選手たちに講習をしている様子を収録しました。また、その理論を指導の現場で生かしている、2人の先生によるドリル解説も見事です。陸上競技の指導者はもちろん、走りに関わる全ての人たちに見てほしい、大きな価値のある1本となっています!



# 『走りの進化論』

地面を蹴らない  
“膝の抜き”とは?  
股関節外旋が  
押す力を  
増幅させる!?

### 745-1 「感覚で養う身体操作」～小田先生によるクリニック～ (90分)

実際に選手に指導をする形で、小田先生が解説を行います。「速く走る」ことにおいて誤解されている事実を正し、選手に体感させながら、効率のいい体の使い方を落とし込んでいきます。

- イントロダクション ※各巻共通
- STEP1 ~誤解① 強く地面を蹴れば速く走れる~  
・膝の抜き
- STEP2 ~クロスオーバーステップ  
・飛び上がり  
・おんぶ走  
・前傾誘導効果(坂道ダッシュ)
- STEP3 ~誤解② 接地時の脚の向きはまっすぐが良い~  
・脚の向き  
・腰の回転
- STEP4 ~誤解③ 一直線上を走ると速い~  
・動的な安定  
・膝の外旋
- STEP5 ~誤解④ あごを引いて走る~  
・フェース角度  
・筋肉の緊張  
・コーナーリング
- STEP6 ~誤解⑤ 主観と客観のズレ~  
・主観と客観

### 745-2 「感覚を動きに変えるドリル練習」～現場の先生によるドリル解説～ (87分)

小田先生の考えを基に、現場で陸上競技を指導する先生たちがドリルを解説します。1巻目で触れた「膝の抜き」や「地面反力をもらう」などの理論が、様々な角度からドリル化されていきます。

- イントロダクション ※各巻共通
- 基礎身体づくり  
・使える股関節をめざす開脚ストレッチ  
・胸鎖関節から動かす肩甲骨ストレッチ  
・「肋間つぶし」で躍動する体幹を  
・大腰筋の反射を引き出す「股関節の抜き」  
・膝と股関節の「抜き」は四股が決め手  
・体幹アーチをつくる「胸だし腹筋」  
・股関節外旋はハードルまたぎでつかむ
- 基礎動きづくり I  
・動きづくりの基になる考え方  
・椅子を使ってよい姿勢を探る  
・自然体の立ち姿勢と肩関節外旋  
・力感なく歩き出す/走り出す  
・胸鎖関節からの腕のスイング  
・肩甲骨の上下動を活かすヒゲダンス
- 基礎動きづくり II  
・遊脚に重心を移すアヒル歩き  
・赤ちゃんの這いハイを走につなげる  
・左右の軸感覚を活かすバックウォーク
- 動きづくりドリル I  
・股関節パワーをひきだすタイヤ押し  
・左右軸感覚を鍛えるメダシンボールパウンディング  
・「抜き」のジャンプをつかむ  
・逆回転感覚のホッピング  
・全身を前に進める壁押しでの感覚づくり
- 動きづくりドリル II  
・重力で飛び出すスタートダッシュ  
・股関節の「抜き」と外旋を活かす飛脚の「片踏み」  
・自然に片踏みになるボール走
- 坂道ドリル  
(1)前傾誘導効果を活かす坂登りおんぶ走  
(2)膝の抜き感覚を引き出す坂下りおんぶ走  
(3)坂登りパウンディングとホッピング



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、電話かリガキ、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(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