

01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11
01 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11
12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23
24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35
36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47
48 49 50 51 52 53 54 55 56

指導・解説: 殖栗 正登

DVD No. 748-S 全2枚セット
12,600円(分売不可)

動きの解体新書「ムーブメントスクリーンDVD」

～カラダのクセを知る11のテスト & クセを矯正する56のドリル～

MOVEMENT SCREEN

指導・解説: 殖栗 正登(有限会社ベースボールトレーナーズ代表) 実技協力: 中野杏里、松岡寛士

プロ野球、Jリーグ、NBAなどあらゆる
トッププレーヤーが行う、世界最新メソッド！

アメリカ発祥の「FMS」(ファンクショナルムーブメントスクリーン)は、今や全世界のスポーツ選手にとって常識とも呼べる評価法になっています。その理由は2つ。誰でも簡単に客観的な情報が得られるということ、そしてカラダのクセや機能性を診断するうえで、非常に優れているからだといわれています。

そんなFMSをベースにして、トレーナーの殖栗正登氏が「11種類のムーブメントスクリーン(テスト)」と「56種類の矯正エクササイズ」を紹介してくれました。

テストでは主にカラダの動き、クセ、機能性を診断することができます。方法はいたって簡単で、選手たちだけでも行えるのが特徴です。トレーニング期の前後やシーズン中に診断をすることで、そのときに必要な練習内容やトレーニングの効果が一目瞭然になってくるのです。さらに、テストで分かった「弱点」を、矯正するためのエクササイズも完全網羅しています。今まで身につかなかった技術が、カラダを矯正することで身についていくこともあります。選手が伸びない、ケガが治らないのは、カラダの機能に問題があるからかもしれないのです。指導者ならぜひ知っておきたいこのテスト。トレーニング界の常識は、部活動の常識になってくるはずです！

スポーツ指導者なら知っておきたい！
選手の「動き」を知る新常識



モビリティ(可動性)とスタビリティ(固定性)
のためのトレーニングが56種類！

選手のカラダ、動きを得点化！
トレーニング期の前後に！

テストのマニュアル&得点シートを
PDFにて収録！！



748-1 ムーブメントスクリーン①(64分)

- イントロダクション
- ムーブメントスクリーンについて
- ムーブメントスクリーンの目的
- ムーブメントスクリーンのポイント
- ムーブメントスクリーンの流れ
- ショルダーモビリティ
- アクティブレッグレイズストレート
- ロータリースタビリティ
- トランクスタビリティ
- シーテッドローテーション

748-2 ムーブメントスクリーン②(67分)

- レッグオープン
- スパインレッグレイズ
- シングルレッグスクワット
- オーバーヘッドスクワット
- ハードルステップ
- インラインランジ

お申し込み・お問い合わせは、お気軽に… 最新情報、インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp>

JL 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

お申し込み方法

- ご希望のDVDNo.を指定し、電話かハガキ、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。

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

記入例

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下さい。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット他)もご利用できます。

2012.10