

宇治山田商業 4×100mリレー 完全マニュアル

オーバーハンドパスとスプリントの基本技術

巧さと速さを追求せよ!!

リレーの2大要素「バトンパス」と「スプリント」のスキル&ドリルを網羅!



指導・解説

小池 弘文

三重県立宇治山田商業高等学校陸上競技部 監督

実技協力

三重県立宇治山田商業高等学校
陸上競技部

CONTENTS

76分

受け手のポイント

- 手の平の形
- 腕の出し方
- 構え方
- スタートの仕方
- 加速の仕方
- バトンを受け取ってからの動き

渡し手のポイント

- 声を掛けるタイミング/
渡すタイミング
- 走り方

マークのとり方と スタートのタイミング

- マークのとり方
- スタートのタイミング

コーナーのバトンパス

動きづくり(解説)

- 正しい姿勢(軸づくり)
- 重心を感じる
- 正しい歩き/正しいジョグ
- 接地感覚の確認

動きづくり(ドリル)

- 軸の確認と足を上げる方向
- 壁ももあげ
- 2人組で確認
- ももあげ
- 片足引き上げ
- 踵引きつけ

近年、リレー種目で抜群の強さと安定感を誇る、
宇治山田商業のリレー技術を公開します!

指導・解説は同校陸上部監督の小池弘文先生。

自身はソウル五輪に出場するなど活躍し、指導者としても
多くのインターハイチャンピオンを輩出しています。

特にリレーに対するこだわりは人一倍強く、

細かいところまで行き届いた指導には定評があります。

今作ではそんな小池先生が提唱する、

“オーバーハンドパス”と“スプリント”の技術を紹介します。

いかに確実に、そして素早いバトンパスができるか。

どんなタイミングでスタートをし、パスを受ければベストなのか。

そんな、指導者が知りたかった技術を局面ごとに解説しています。

加えて、スプリント方向のための考え方やドリルなど、

宇治山田商業で行われている練習を余すことなく見せてくれました。

スピードだけでは決まらないのがリレーの醍醐味。

ぜひバトンパスを強化し、ベストタイムを叩き出してみてください!

手の平の形



声を掛けるタイミング/渡すタイミング



走者の決め方

- 第一走者
▶ ピッチの速い攻撃的な選手
- 第二走者
▶ ストライドが大きく走力のある選手
- 第三走者
▶ 冷静でバトン技術がある選手
- 第四走者
▶ 信頼されているイエース

バトンの受け方から実戦解説まで——。
ベストを更新するためのポイントとは!?

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。

↓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