

「教えられない」「わかりにくい」を解決する、指導者待望のDVDが登場!

競歩指導の WALKING RACE ABC

まずはここから! 正しい歩型と効果的ドリル解説



DVD No. 764-S 全1枚 / 8,400円(税込・送料別) **62min**

- 指導・解説：三浦 康二(成蹊大学)
- 実技協力：明治大学競走部、ほか

競歩の基本から指導のポイントまで! この1本で選手の動きが変わる!

多くの指導者から要望があった『競歩DVD』がついに登場です!

なかなか教えるのが難しい、何をさせればいいのかわからない。このような声をたくさん聞いてきました。その最も大きな理由が、競歩が「判定競技」であるということです。反則を取られ、失格になってしまうという側面から、経験のない指導者からはどうしても避けられてきていました。しかし、競歩は日本人が海外で勝負できる競技であり、もっと選手の数が増えるべき競技のはず。そこでこのDVDでは「歩型」と「ドリル」というテーマで、ここだけは押さえておきたいという、基本技術を紹介しています。指導・監修は成蹊大学の三浦先生。選手としても活躍され、近年は日本陸連で競歩担当の科学委員や審判の育成なども務められています。選手としての目、コーチとしての目、審判としての目を通し、様々な角度から競歩を斬ってくれました。競歩は難しいものではありません。まずはここから、このDVDで基本技術を身につけていきましょう!

グループ指導



COACHING POINT

短い距離(20~30m)の往復から始める

レッグスイング(歩きながら)



POINT

◎背筋を伸ばす
◎軸脚を伸ばす

骨盤の動き



POINT

骨盤を斜めにする

バランス③ 背中で腕を組む



イントロダクション

動きの定義

- ◎ルール
- ◎ルールに則した動き/反則になる動き
- ◎実際の動き

動きの習得と矯正

- ◎グループ指導
- ◎個人指導(5人)

ドリル① 骨盤・股関節のストレッチ

- ◎レッグスイング
- ◎レッグスイング(歩きながら)
- ◎レッグスイング(膝上げ)

ドリル② 体重のかけ方・体の支え方

- ◎その場腕振り
- ◎その場腕振り(歩きながら)

ドリル③ 加速動作

- ◎その場腕振り
- ◎骨盤の動き
- ◎大股歩

ドリル④ 体幹のひねり

- ◎スネーク① 片側腕振り
- ◎スネーク② 8の字腕振り
- ◎スネーク③ 8の字腕振り(足クロス)
- ◎スネーク④ 腰の強調
- ◎スネーク⑤ 腰の強調(ピッチアップ)

ドリル⑤ 肩甲骨のストレッチ

- ◎ウインドミル① 片腕
- ◎ウインドミル② 両腕
- ◎ウインドミル③ 両腕(逆回し)

ドリル⑥ 骨盤・体幹の柔軟な動き

- ◎バランス① 腕を広げる
- ◎バランス② 肘を張る
- ◎バランス③ 頭の後ろで腕を組む
- ◎バランス④ 背中で腕を組む

指導上の課題

- ◎障害・外傷
- ◎競技開始年齢

正しい歩き方を
身に付け、
より効率的な
体の使い方を
習得する!



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。

【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、AmericanExpress、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、他)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

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656