

全習法

分習法

～全習法からひも解く、
指導の切り口と分習法～

指導・解説 柴田博之

(洛南高等学校 陸上競技部)

洛南高校 柴田監督

「走幅跳指導のコンセプト」



『全習法→分習法→全習法』の
流れで指導する！
全助走跳躍ありきの、柴田流指導法

あなたは「ドリル」だけで練習を
させた気になっていないか？

初心者から8mジャンパーまで
共通する“基本”の練習法を紹介！

洛南高校の柴田博之監督による「走幅跳」の指導DVDが登場です！

近年はスプリントの選手育成で名を馳せる柴田監督ですが、自身も

8mジャンパーとしてソウル五輪に出場するなど、跳躍のスペシャリストとして有名です。

今回はそんな名将が、長年の競技生活・指導経験で培った「指導の切り口」を紹介します。

走幅跳に限らず、指導を行う際には方法論として「全習法」と「分習法」があるといわれます。

全習法とは実戦そのもの、走幅跳なら全助走から踏み切り動作、着地までを指します。

対する分習法は、部分を抜き出し、抽出したものを指します。現場では「ドリル」と置き換えられることもあるでしょう。

このどちらも練習として必要なものであることは間違いありません。しかし、分習法ばかりがクローズアップされてしまうと、実戦で力が発揮できないという落とし穴に陥ることもあります。必要なのは全体をしっかりと見ること、そしてそのなかから修正点を見出すという「順序」なのです。

本編ではまず選手たちに全助走跳躍をしてもらい、柴田監督の視点で課題を見つけます。そのうえで課題を克服するための分習法を個々に落とし込み、最後に全習法で確認をする。日常の練習でも行っているこの流れで、DVDは構成されています。また冒頭では、ほかの種目の選手たちも行っている「基本」のルーティンワークを紹介しています。陸上選手として大切なベースづくりも、柴田監督が大切にしているキーポイントとなります。



[全1巻・8,000円+税][送料別]

商品番号 **768-S**

DVD
VIDEO

DOWNLOAD
対応可能

■イントロダクション

■W.UP

- ・ルーティンワーク
- ・ハードルドリル (5種)
- ・MB投げ (2種)

■全習法①

- ・全助走跳躍 1本目
- ・全助走跳躍 2本目

■分習法①②③

- ・踏み切り動作
- ・1歩助走
- ・3歩助走

■分習法④⑤

- ・5歩助走 (短助走跳躍)
- ・7歩助走 (短助走跳躍)

■分習法⑥⑦

- ・ビルドアップ走45m
- ・中助走跳躍

■全習法②

- ・全助走跳躍 1本目
- ・全助走跳躍 2本目
- ・選手の感覚
- ・練習の考え方

70分

●実技協力：京都府 洛南高等学校 陸上競技部

インターネットからのDVDご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp/> サンプルムービー配信中！

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は：

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後お届けします。

○到着日指定で「代金引換(手数料無料)」の宅配便でお送りします。

※送料は1回につき500円+税。

○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。※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。

○カード(VISA、MASTER、AMEX、他)もご利用できます(分割も可)。

◎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

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656

[2014.07]