大阪桐蔭流 サッカー体操

ウォーミングアップの仕方を
変えるだけで、選手の動きが
みるみる良くなっていく！

動作の隙間を埋める効率的身体操作

DVD No.769-S | 全1枚 8,400円（税込・送料別） | 48分

指導・解説
武村 徹
大阪桐蔭高等学校サッカー部
トレーニングコーチ／武村整骨院院長

実技協力
大阪桐蔭高等学校
サッカー部

キーワードは“胎内回帰”と
“赤ちゃんの動き”

サッカー選手のトレーニングが変わる！

「胎内での姿勢」「赤ちゃんの動き」を参考にした、
新しいエクササイズの紹介です。

近年、様々なトレーニング法が紹介されていますが、
その多くが“力”を求めるものとなっています。
しかし、本来人間に必要なのは“バランス”を整えることであり、
無駄な緊張をなくすことで理想の動きへと導かれるものなのです。

このDVDでは普段の練習やウォーミングアップに、
ちょっとした工夫を加えて動きの質を変える、
そんなエクササイズを紹介しています。
決して難しい理論でも方法でもない、ごく簡単なやり方で、
ケガが減りパフォーマンスが向上していくはずです。

細かく教えることなく、
人間が本来持つ力を引き出すのがこのトレーニングの特長。

走り方が、キックが、バランスが変わる。
力よりも大切な体の使い方とは？

自然な動きの強さを、この1本で体感してみてください！

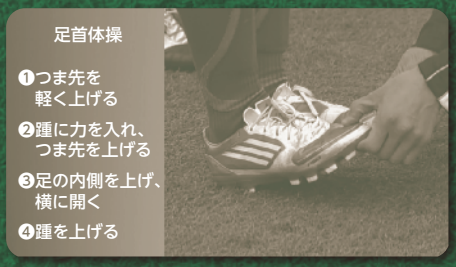
★大阪桐蔭高校サッカー部・永野悦次郎監督のコメント

「プレーに好影響があるのはもちろんですが、もっとも顕著に感じるのがケガの少なさです。バランスが良くなったことで、当たり負けしないし倒されること自体減りました。今の高校サッカーは毎週のように公式戦があり、ケガなく常にいい状態をキープしなくてはいけませんから。教えてもなかなか上達しない部分なだけに、大きな効果を感じています」

DVD VIDEO　DOWNLOAD 対応商品

内容

- イントロダクション
- トレーニング効果を高めるウォーミングアップ
  - 足首体操
  - ゆりかご運動
  - 寝返り運動
- リラックス・ランニング
- 全身の筋肉をほぐすダッシュ&スキップ
- 自然な動きを促す筋力トレーニング
  - 腕立て伏せ
  - 腹筋
  - 手押し車
- 膝抜きの感覚を掴むおんぶ・抱っこ走
- アジリティー能力を磨くターン練習
- ボディバランスコントロール
  - 二人一組
  - 前後ジャンプ
  - 前後ジャンプからヘディング
- 対面パス・バリエーション
- トラップ&シュート・バリエーション
- エンディング



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！

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。
○到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします（送料は1回につき525円）。
○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、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他）もご利用できます（分割も可）。

●お申し込み・お問い合せは、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

2013.5