

BCT



あらゆるスポーツに必要な
「ぶれない体幹」をつくる!

「ベース・コントロール・トレーニング」

日体大駅伝部、大躍進を支えた体づくり



DVD No. 782-S



全2枚セット 12,600円(分売不可/税込・送料別)



指導・解説：原 健介(日本体育大学駅伝部コンディショニングトレーナー/はら鍼治療院)
実技協力：日本体育大学駅伝部

“経済的”な動き、走りを実現!ケガを予防し、練習効率を上げる!

2013年の箱根駅伝で空前の躍進を遂げ、30年ぶりの総合優勝を果たした日体大駅伝部。他校の選手が強風に苦勞してペースを上げられないなか、安定した走りでもってトップを守り続けました。その原動力となったひとつに『BCT』というトレーニングがあります。

BCTとは「ベース・コントロール・トレーニング」の略であり、体のバランスを整え、正しく理想的な動きを行うためのエクササイズです。見た目にはよくある体幹トレーニングと大きな違いはありませんが、そのやり方にはこだわりがあります。

「100回やりなさい」というと100回用のやり方になる。でも正しくやれば10回でもかなりきつはず。」

BCTを指導する原健介さんはこのように話します。姿勢をキープするトレーニングでも、楽にやろうとすれば何分でも耐えられるが、きちんと行えば20秒で十分。言い方を変えれば、正しく行わないと効果は望めないということなのです。このDVDではBCTの「正しい」ポイントを、豊富な種目とともに解説しています。従来のトレーニングや補強の常識が覆る、日体大躍進の秘密をぜひご覧ください!



BCTの基礎となるドローイン

量だけのトレーニングとの決別! 1種目10回で大きな効果を得る方法とは!?

43 min

782-1 臥位での「BCT」と概論

寝た姿勢である「臥位」の種目を紹介します。基本となる「ドローイン」を皮切りに、横向き〜うつ伏せ〜下向き〜四つん這いと流れるように、決められた順番に沿ってエクササイズを行っていきます。すべての種目を「腹圧をキープしたまま体のプレを止める」ということがポイントです。

- イントロダクション
- BCT概論
- 仰向き
- ☆ドローイン
- クランチ
- ツイスト
- シットングレッグレイズ
- エルボーニー
- バリエーション種目
- ・腰上げ
- ・トウタッチ
- ・クロスオーバークランチ
- 横向き
- サイドレッグリフト
- インナーレッグリフト
- シェル
- サイドプランク
- ワンレッグサイドプランク
- バリエーション種目
- ・サイドレッグサークル
- ・サイドブリッジニーオープン
- うつ伏せ
- バックキック&ヒップキック
- スーパーマンキープ
- 下向き
- プランク
- ウイング(肘立て伏せ)
- ウイング(腕立て伏せ)
- プランクバックキック&サイドキック
- プランクエルボーリリース
- ワンレッグプッシュアップ
- 四つん這い
- ヒップキック&バックキック
- ヒップローテーション
- バックエクステンション
- バリエーション種目
- ・アームレイズ



40 min

782-2 立位での「BCT」とウォームアップ

立った状態での種目を紹介しています。その場で行うものから始め、走りに近い動きのトレーニングへと移っていきます。後半にはBCTとともに毎日の練習前に行うウォームアップエクササイズ、ドリルを収録しています。単に体を温めるだけではなく、動きを意識したものになっています。

- 立位
- ダイアゴナル
- ランジスクワット
- 引き付け
- 閉眼片脚立ち
- ドラゴンフライ
- バリエーション種目
- ・サイドレッグレイズ&ローテーション
- ・ニーハグキープ
- ・ドロップランジ
- ランジウォーク
- フォワード
- アウトステップ
- インステップ
- リバース
- バリエーション種目
- ・ツイストランジ1
- ・ツイストランジ2
- マーチ
- マーチ(スロー)
- マーチ(クイック)
- バリエーション
- ニーハグ&クワッドストレッチ
- 重心倒しダッシュ
- スパイダーマン
- ウォームウォーク
- ウォームアップエクササイズ
- ウォームアップドリル



ポイントは「なにをやるか」ではなく、「どうやるか」

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