

スプリント&ハードル種目のための オフ・シーズントレーニング集

～動きづくり、技術獲得を意識した冬期練習～



■指導・解説：北村 肇

(中京大学附属中京高等学校陸上競技部監督・愛知陸上競技協会強化委員長)

■実技協力：中京大学附属中京高等学校陸上競技部



DVD No.784-S

全1枚 8,400円

79分

(税込・送料別)

好評既刊!

北村先生監修の前作も併せてご覧ください!

実戦!ハードル競走のための動き作り&ドリル
~70パターン以上のハードルトレーニング~

(DVD No.550-S 全1枚 8,400円)
66分 (税込・送料別)

★スプリント&ハードル競技力向上のための新しいトレーニングの提案です!

陸上競技においてオフシーズンの間の過ごし方が、翌シーズンの記録にどれだけ影響するかは周知の事実です。今回は「スプリント&ハードル種目」に特化した、実戦陸上競技冬期トレーニングシリーズ第三弾のトレーニング集です。

今回のシリーズでは、スプリント&ハードルの競技力を伸ばすための“9カテゴリー145種類”に及ぶトレーニング種目をご紹介します。

ここでご紹介するトレーニングの数々は、スプリントの実際の動きや技術を意識したものになっています。動きづくりや技術の獲得にはイメージとリズムが重要になります。このDVDでは音楽とトレーニングのポイントを的確にテロップで示し連続的に紹介していきます。

来るべき新シーズンに向けて、ぜひあなたのチームでもこのトレーニングを実践して個人~チームカアップを目指してください!



★速くなる!強くなる!ためのドリル、約145パターンを網羅!!

1 バランスボール 14パターン
バランスボールを使ったバランス向上トレーニング

2 腕立て・スリング 24パターン
スプリント & ハードルに必要な上半身強化、同時に「走」の動作も意識するトレーニング

3 クイックドリル・ハムストリングス補強 12パターン
スプリント系種目に必要なクイックネスとハムストリング、体幹強化を図るトレーニング

4 スプリントドリル 11パターン
スプリントの動きづくりを意識したトレーニング

5 ジャンプトレーニング 12パターン
ジャンプ系の動きを取り入れたトレーニング

6 ダッシュトレーニング 23パターン
一人、その場~複数で行うバリエーション豊富なダッシュ系トレーニング

7 ハードルトレーニング 28パターン
柔軟性~ジャンプ力を伸ばすバリエーション豊富なハードルトレーニング

8 ダンベルサーキット 10パターン+3
ダンベルを用いたトレーニング10パターンとそれらを全員で行うサーキットトレーニング

HURDLE 9 砂場ジャンプ 8パターン
砂場で行う負荷の高いジャンプ系のトレーニング8パターン、練習の締めくりに最適のトレーニング!

パターンは裏面へ

実戦陸上競技
冬期トレーニングシリーズ
三部作完成!!

9Categories 145Patterns

●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
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

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版をご希望の方は：

●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(チラシ左下に記載)にてお申し込みください。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、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用出来ます(分割も可)。 [2013.10]

スプリント&ハードル種目のための オフ・シーズントレーニング集

～動きづくり、技術獲得を意識した冬期練習～

■ 指導・解説：北村 肇
(中京大学附属中京高等学校陸上競技部監督・愛知陸上競技協会強化委員長)
■ 実技協力：中京大学附属中京高等学校陸上競技部



DVD No. 784-S
79分

全1枚 8,400円
(税込・送料別)

1. バランスボール

バランスボールを使ったバランス向上トレーニング14パターン

- ドローイン
- 脚組ストレッチ
- ボール移動
- 腰の上下移動 1
- 腰の上下移動 2
- 上下移動&ボール移動 1
- 上下移動&ボール移動 2
- 片脚上げ腰の上下移動
- 片脚上げボール移動 1
- 片脚上げボール移動 2
- 腕立て両脚引きつけ
- 腕立て片脚引きつけ
- クルリンバ 1
- クルリンバ 2



2. 腕立て・スリング

スプリント&ハードルに必要な上半身強化、同時に「走」の動作も意識するトレーニング24パターン

- サソリ
- レッグカール
- ハードリング
- レッグスイング
- 片脚上げ前後移動
- 三角形腕立て
- 楕円腕立て
- 片脚上げスベード
- 腕立て左右移動
- 腕立て左右ブッシュ
- 腕立て上り下り
- メディンブッシュ
- 腕立て移動
- 腕立て伏せ (2本)
- 前傾バンザイ戻し
- 前傾ランニング
- 前傾腕振りランニング
- 立位シザース
- 立位前後開脚
- 立位横開脚
- スクワット
- 腕立て伏せ (4本)
- 腕立て引きつけ上体固定
- 腕立て引きつけ上体動かし



3. クイックドリル・ハムストリングス補強

スプリント系種目に必要なクイックネスとハムストリング、体幹強化を図るトレーニング12パターン

- 両脚台上り下り
- サイド台上り下り
- 脚前後台上り下り
- コの字台上り下り
- 台サイドステップクイック
- 台サイドステップストライド
- ハムキック
- ハムウォーク
- ハムバンプ
- ハイパーエクステンション 1
- ハイパーエクステンション 2
- なめくじ

4. スプリントドリル

スプリントの動きづくりを意識したトレーニング11パターン

- 骨盤前傾
- 壁回転
- スキップ回転
- 支持回転
- 歩行ドリル強調
- 歩行ドリル連続
- スキップドリル (左右)
- スキップ交互
- 4-1 連続
- 4スキップ
- 空中4姿勢+連続4姿勢



5. ジャンプトレーニング

ジャンプ系の動きを取り入れたトレーニング12パターン

- スクワットジャンプ+ジャンプ
- ランジジャンプ
- ケンパージャンプ
- メディンボールジャンプ
- メディンボールジャンプフリース
- 片脚ジャンプ連続
- 片脚ホップ
- キャロップ前進
- プライオドリル前進
- サイドプライオドリル
- サイドプライオドリルシャトル
- サイドプライオジャンプBOX

6. ダッシュトレーニング

一人、その場~複数で行うバリエーション豊富なダッシュ系トレーニング23パターン

- 腰掛腕振り
- 壁押しダッシュ腕振り
- 壁押しダッシュ連続
- 3ポイントスタート
- 腕立てスタート
- うつ伏せスタート
- 後両脚ジャンプダッシュ
- 後ランジジャンプダッシュ
- 後片脚ジャンプダッシュ
- ターン3ポイントダッシュ
- サイドステップダッシュ
- サイドステップターンダッシュ
- 負荷走
- テニスボールバウンドキャッチ
- 反応ダッシュ&タッチ
- 3点マークダッシュ
- 3点マークダッシュ競争 1
- 3点マークダッシュ競争 2
- 3角マークダッシュ
- 5点マークダッシュ
- 前後切り替え+ダッシュ20m
- 左右切り替え+ダッシュ20m
- 左右切り替え+ダッシュ20m競争



7. ハードルトレーニング

柔軟性~ジャンプ力を伸ばすバリエーション豊富なハードルトレーニング28パターン

- 横向き前後のスイング
- 前向き左右のスイング
- 前からのスイング
- 後からのスイング
- 伸膝上げ下ろし
- 片脚伸膝後方上下ろし
- 前向き連続片脚伸膝回し
- 前向き連続伸膝左右交互回し
- ハードルまたぎ
- フロント脚上げハードル 中
- フロント脚上げハードル チョコ
- 壁つき抜脚上げハードル膝立て
- 両脚ジャンプ&ストップ
- 両脚リバウンドジャンプ連続
- 両脚連続ジャンプ
- 両脚&サイドジャンプ
- 片脚ジャンプダブルアーム&ストップ
- 片脚ジャンプランニングアーム&ストップ
- 片脚ジャンプ連続ダブルアーム
- 片脚ジャンプ連続ランニングアーム
- コの字ジャンプ&ダッシュ
- 腰掛けからのジャンプ&ダッシュ
- デブスジャンプ
- 腕立て伏せ&ハードルジャンプ
- 膝抱えジャンプ
- 開脚ジャンプ
- はさみ跳び
- 縦抜きハードル



8. ダンベルサーキット

ダンベルを用いたトレーニング10パターンとそれらを全員で行うサーキットトレーニング

- 腕立てジャンプ1
- V腹筋
- 腕立てジャンプ2
- 横バランス
- ジャンプ&プレス
- デッドリフト&ブル
- バービージャンプ
- サイドランジ&プレス
- ベントジャンプ&フライ
- 片脚ベントバランスジャンプ
- 正しいベント姿勢
- ベント姿勢の応用
- ダンベルサーキット



9. 砂場ジャンプ

砂場で行う負荷の高いジャンプ系のトレーニング8パターン。練習の締めくくりに最適なトレーニング!

- 前後スクワットジャンプ
- 膝抱えジャンプ
- 開脚ジャンプ
- シザースジャンプ
- レッグカールジャンプ
- ランジ
- 伸膝ジャンプ
- コサックダンス



お申し込み
お問い合わせ

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 <http://www.japanlaim.co.jp>