

混成競技 指導マニュアルDVD

DVD No.793-S

全2枚セット12,600円
(分売不可/税込・送料別)



👑 キング・オブ・アスリートを目指すためのトレーニング理論

混成競技指導のためのDVDがついに登場です！

10種競技や7種競技といった、1人で複数の種目を行う混成競技。

まさに「キング・オブ・アスリート」を決める競技といっても過言ではありません。

しかし、この競技を行う選手たちも、決してすべての種目がバランスよく得意だというわけではありません。

また、専門で種目をやっている選手にはない「悩み」を抱えてしまうことも、混成競技選手にはよくあることです。

そこでこのDVDでは、混成競技の選手に必要なトレーニング法を解説すると同時に、

陥りがちな動きやミスの克服方法を紹介します。

指導・解説をしていただいたのはびわこ成蹊スポーツ大学の志賀充先生。

自身も混成競技の有力選手として活躍し、コーチや研究者としても結果を残す、新進気鋭の指導者です。

「混成競技に挑戦させたいけど知識がない」「インターハイを目指して選手を育成したい」

そんな指導者にぴったりな作品となりました。もっと多くの選手たちに混成競技の楽しさを知ってもらえるよう、

ぜひこのDVDを参考にしてみてください！

指導解説 志賀 充

びわこ成蹊スポーツ大学
陸上競技部監督

実技協力 びわこ成蹊スポーツ大学
陸上競技部混成ブロック

身長や体重以外には、どのような人が混成をやると良いか

※2種目程度、比較的習熟した運動技能を有する選手

※比較的器用な選手(上肢下肢の運動性に優れた選手)

※ハードル、棒高跳びを経験している選手

※コソソとものごとに取り組める性格

近年、比較的スプリント能力のある選手が
良い成績を残す傾向にあります

これぞアスリート！ 全種目に通じる“身体操作”を習得せよ！

いざ、4種競技で全日中へ！ いざ、8種競技でインターハイへ！

● 793-1 [49分] 混成競技選手に必要な「体カトレーニング」

混成競技に関する概論ののち、混成の選手にとって必要とされる体力的要素のトレーニング法を紹介。様々な方法で股関節や肩甲骨周辺の柔軟性、自在な身体操作、強靭な上肢のパネなどを強化していきます。

■ イントロダクション

レベルアップのためのトレーニング理論

- 混成競技の種目
- 混成競技選手の体格
- 混成競技におけるトレーニングの考え方

混成競技選手に必要な身体・基礎能力

- 四肢の可動域確保
◎股関節周りの可動域の獲得 ◎肩甲骨周りの可動域の獲得
- 身体操作の獲得
◎回転運動・上下逆運動

混成競技選手の体カトレーニング

- 股関節周辺を鍛えるトレーニング
◎ロプレスドリル ◎股関節三段補強 ◎脚のハサミかえ
◎バランスランジ/スイングランジ ◎スケートジャンプ
- 上肢発揮力を高めるトレーニング
◎槍投げプライオ ◎円盤投げプライオ ◎砲丸投げプライオ



● 793-2 [40分] 苦手な種目を克服する「指導ケーススタディー」

得意な種目で得点を伸ばしても、苦手な種目があると全体の点数は低くなってしまいます。そこでこの巻では、苦手種目でもそつなくこなすための「ケーススタディー」や「克服ドリル」について紹介します。

■ イントロダクション

混成競技を行う上での指導ケーススタディー

- ハードルが3歩でいけない場合
◎振り上げ脚 ◎台の上から着地と抜き足 ◎3歩のリズム走
◎中抜きハードル
- 走り幅跳びの助走で足が合わない場合
◎原因とその対応 ◎In and out run ◎踏切り練習・走路で全助走
- 走り高跳びでうまく踏切りができない場合
◎二直線を歩く・走る ◎円を歩く・走る ◎幅高跳び
- 砲丸投げで力が上手く伝わらない場合
◎メデイングライド ◎グライド・チューブ引き
◎グライド+STOP+立ち投げ ◎台利用投げ
- スプリント種目が全般に得意でない場合
◎スタートの前膝の方向 ◎フレキハードル走
- 跳躍が全体的に得意でない場合
◎左右脚踏切りドリル
◎左右脚踏切りドリル(坂道)



混成競技独特の悩みを解決！「うまくいかない」から「うまくいく」そして、高得点種目へ！

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…

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