

最新のスポーツ科学に
裏付けされた、上達のための
“コツ”がここに!

4泳法 スイミングドリルDVD

～目指せ抵抗軽減!陸上&水中で行うフォームづくり～



DVD No. 795-S  

全2枚セット特価 14,700円
各枚8,400円(税込・送料別)



指導・解説

下山 好充(新潟医療福祉大学水泳部監督)、
馬場 康博、奈良 梨央(新潟医療福祉大学水泳部コーチ)

実技協力

新潟医療福祉大学水泳部



推進効率UP! “スイミングエコノミー”を向上させる54種のドリル

大好評だった前作『水泳選手のためのドライランドトレーニング』に引き続き、新潟医療福祉大学の下山好充先生による『4泳法 スイミングドリル』のDVDが登場です!

水泳選手にとって一番の難敵である「水の抵抗」を軽減するためには、きちんとしたフォームで泳ぐことが必要です。しかし様々なクセや習熟の度合いによって、どうしても理想の泳ぎから遠ざかってしまうものです。そこで有効となるのが“ドリル”なのです。苦手な動きを修正し、姿勢の制御をよりの確なものにするためにはドリルが欠かせません。そんな練習の引き出しを、指導者はたくさん持っておくことが求められるのです。

このDVDでは4泳法+共通ということで、54種類のドリルを紹介しています。監修の下山先生はもちろん、それぞれの泳法の専門家たちの英知を結集し「シンプルでわかりやすく、効果の高い」ものを集めました。

学校でもスクールでも、初心者でも熟練者でも、レベルを問わず練習の大きなヒントとなる作品です!

795-1 54min クロール&背泳ぎドリル

4種目に共通したドリルと、クロール&背泳ぎのドリルを紹介しています。ストロークやキックの分習に加え、道具を使った効果的な練習法をピックアップしました。課題に合わせて行えるよう、それぞれに詳しい解説がなされています。

- イントロダクション ※2巻共通
- 4種目共通ドリル
 - ・ストリームラインドリル①<仰向け>
 - ・ストリームラインドリル②<うつぶせ>
 - ・ストリームラインドリル③<立位>
- クロール
 - ・クロール
 - ・シャドースイム
 - ・スタンディングバレーレッグキック
 - ・シャークサイドキック
 - ・ジップアップ
 - ・サイドキック&ローリング
 - ・片手クロール
 - ・ドッグパドル
 - ・ドルフィンキック+クロールプル
 - ・シングルレッグアップ
 - ・フィストスイム
 - ・バタ足+平泳ぎプル
 - ・アイソメトリクス
- 背泳ぎ
 - ・背泳ぎ
 - ・チューブ on BB
 - ・チューブ
 - ・アイソメトリクス<キャッチ>
 - ・アイソメトリクス<タイミング>
 - ・アイソメトリクス<キャッチ&タイミング>
 - ・シングルアーム
 - ・ダブルアーム
 - ・サイドキック90°
 - ・サイドキック45°
 - ・体側キック
 - ・水面バサロ
 - ・フィストスイム
 - ・バランススイム

795-2 56min 平泳ぎ&バタフライドリル

平泳ぎとバタフライのドリルを紹介しています。ストロークとキックのタイミング、水中動作の改善など、水の抵抗をいかに減らしていくかに着目します。陸上など、泳ぎ以外のドリルも含めたアイディア練習が満載です。

- イントロダクション ※2巻共通
- 平泳ぎ
 - ・平泳ぎ
 - ・ハンドニープレストストロークキック
 - ・ニーリングロールアウト
 - ・OKスカーリング
 - ・ひとかきひとけり
 - ・アヒル足体操
 - ・ワンハンドスカーリング
 - ・ブルブイキック
 - ・仰向け気をつけキック
 - ・仰向けストリームラインキック
 - ・ヘッドダウンキック
 - ・2キック1プル
 - ・プレストストロークドルフィンキック
 - ・ヘッドアッププレストストローク
 - ・サブマリンプレストストローク
- バタフライ
 - ・バタフライ
 - ・シャドースイム
 - ・スタンディングラネリ動作
 - ・うねり動作
 - ・スタンディングシャドースイム
 - ・気をつけキック
 - ・ストリームラインキック
 - ・片手ストローク
 - ・片手→片手→両手
 - ・水中キック+ハーフトローク
 - ・水中キック+1ストローク
 - ・フィン&ブイ
 - ・アイソメトリクス

これまでになく、陸上&水中からのアプローチ! さまざまな角度からフォームをしくる!

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