

より速く、より上手く、より安全に。水泳部運営のための A to Z



水泳部

商品番号
816-S

「水泳部」指導に特化した、
これまでにないDVDが登場！



“改造計画”

指導／解説：

井口 成明（東京大学教育学部附属中等教育学校・都高体連技術役員）
古賀 哲哉（ルネサンス）・花木 敦（都立秋留台高等学校）
吉見 謙（筑波大学スポーツR&Dコア研究員、アトランタオリンピック・競泳200m個人メドレー出場）
■指導協力：吉川 悠希（駒場東邦高等学校）
■実技協力：駒場高等学校水泳部・東京大学教育学部附属中等教育学校水泳部

全4枚 ¥28,000+税
No.816-1 ¥4,000+税
No.816-2～4 ¥8,000+税
※送料1回につき¥500+税

目指せ “失格者” ゼロ！

ルールを知り、
ルールを
指導する！

中学校や高校で水泳部を指導すると、様々な問題に直面します。

- 何を、どれくらいやらせればいいのか分からない
- そもそも自分に競泳の経験がないから、いろいろと分からない
- 水泳の経験はあるけど初心者を教えるのが難しい
- いつも大会で失格者を出してしまう

この他にも、いろいろと噴出してくることでしょう。

学校水泳の場合、選手の競技レベルも様々で、横一線の指導が通用しません。初心者もいれば全国大会に出場するような選手もいる。環境だって、ほとんどの学校で恵まれているとはいえないでしょう。指導者には、多くの引き出しを持ち、臨機応変に対応できることが求められるのです。

このDVDでは、「水泳部」での指導を念頭に、どのようなことを指導者として知っておくべきかを紹介します。
トレーニング計画を立てるうえの基礎知識、各泳法のドリル、意外と知らないルールなど、現場のニーズに合った内容を4枚のDVDに凝縮しました。

指導・監修は東大附属の井口成明氏をはじめとする、4名の先生方。それぞれが選手として、研究者として、指導者として経験してきたことを、今作に惜しげもなくぶつけてくれました。単なる泳ぎ方、練習方法だけではない、これまでにないDVDの登場です。水泳部指導者必携の1本を、ぜひともご覧ください。

各巻の詳細は
裏面へ
GO!

競技経験がなくても大丈夫！「練習計画・泳法指導・規定指導」を自分のものに！！

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp>

通販サイトの会員登録でポイントがもらえる！

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通販サイトにしてお申込みください。受注確認後3～6営業日後でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換(手数料無料!)」の宅配便でお送りします。
- ※送料は1回につき500円+税。
- 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。※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。
- 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

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656

2014.01

『トレーニング計画の基礎知識』

商品番号 816-1 (44分)

指導/解説: 井口 成明・吉見 譲

なぜトレーニングが必要なのか、どのようにトレーニングを積むのが正解なのか。まずは基礎から理解し、長期から短期の計画へと進んでいきます。東大附属での実例も交えながら、練習計画について解説します。

■イントロダクション(全巻共通)

■内容について

■トレーニング計画の基本的な考え方

- トレーニング計画の必要性
- 超回復の概念
- 超回復とトレーニング計画の関係

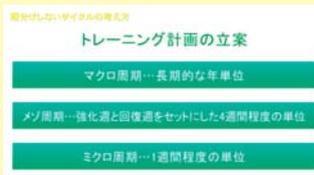
■トレーニング計画の立案

- 計画立案に必要な情報
- 期分けしないサイクルの考え方
- マクロ周期・メゾ周期・マイクロ周期
- マクロ周期の期分け
- 期分けの分類
- マクロ周期の実例
- 調整期
- 準備期
- 調整期・準備期
- 基礎的持久力期・質的鍛錬期・量的鍛錬期
- メゾ周期
- マイクロ周期

■トレーニングカテゴリー・インターバルトレーニング

- トレーニングカテゴリー
- 鍛錬期の実例
- 1回の練習メニューの作成
- 練習内容の順序

■疲労とエネルギーの枯渇



東京大学教育学部附属中等教育学校の練習

水	木	金	土	日
練習メニューA	スロウスタート・種別練習	耐久力トレーニング	スロウスタート・種別練習	スロウスタート・種別練習
練習メニューB	耐久力トレーニング	スロウスタート・種別練習	スロウスタート・種別練習	スロウスタート・種別練習

『バタフライと平泳ぎのコーチング術』

商品番号 816-2 (86分)

指導/解説: 古賀 哲哉

まず、全泳法に共通する姿勢制御とその方法を紹介します。その後、バタフライと平泳ぎのドリルとなります。ここではキック、プル、そしてコンビネーションの3つに分け、それぞれのポイント練習を行っていきます。

■イントロダクション(全巻共通)

■基本トレーニング

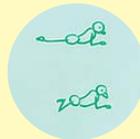
- 姿勢について
- ドローイン
- 4点支持
- ペアでの4点支持
- ビート板を使用した4点支持
- 呼吸について

■バタフライのキックドリル

- 足首のストレッチ
- 腰掛キック
- 壁キック
- 推進力チェック
- 前の選手を押しながらキック
- 潜水キック
- 潜水キック(回数カウント)
- 横向きでの潜水キック
- 上向きでのキック
- 全力での潜水キック
- 横向きでの潜水キック(ストリームライン)
- 短い距離での潜水キック

■バタフライのプルドリル

- ストロークチェック
- 支える力をつける
- 推進力チェック



■バタフライのコンビネーション

- 推進力チェック
- 入水ポジションでの確認
- かき終りでの確認
- コンビネーション

■平泳ぎのキックドリル

- キック動作の確認
- スクワット
- 足の引きつけについて
- 立ちキック
- 水をとらえるポイント
- 壁キック
- 推進力チェック
- 前の選手を押しながらキック
- ビート板を使用した足の引きつけ
- 潜水キック

■平泳ぎのプルドリル

- 懸垂
- 推進力チェック
- 後ろの選手を腕の力で引っ張る
- 腕の力だけで進む

■平泳ぎのコンビネーション

- 推進力チェック
- コンビネーション

『背泳ぎとクロールのコーチング術』

商品番号 816-3 (90分)

指導/解説: 花木 敦

2巻目に引き続き、泳法の解説です。背泳ぎとクロールでも同じく、キック、プル、コンビネーションに分けてドリルを紹介します。ここでは選手の誤りやできていない箇所を修正し、正しい形に導いていきます。

■イントロダクション(全巻共通)

■背泳ぎの姿勢

- 姿勢について
- 姿勢チェック

■背泳ぎのキックドリル

- 両腕体側キック
- 前ならえキック
- 片手上げキック(45度)
- 片手上げキック(90度)
- サイドキック
- 全力キック

■背泳ぎのプルドリル

- 手の動かし方について
- 片手(スカーリングあり)
- 片手(スカーリング無し)
- 両手同時に動かす
- ワンタッチリカバリー

■背泳ぎのコンビネーション

■クロールの泳ぎ方

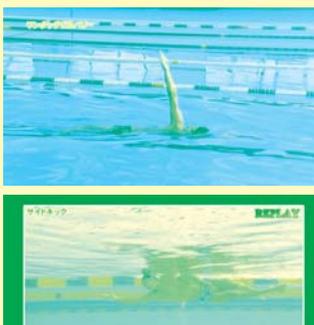
■クロールのキックドリル

- サイドキック
- 背面キック
- 全力キック

■クロールのプルドリル

- 上半身の動きについて
- 片手(スカーリングあり)
- 片手(スカーリング無し)
- キャッチアップクロール
- 脇タッチリカバリー
- 3かき目でグライド

■クロールのコンビネーション



『指導者なら知っておきたいルール規定』

商品番号 816-4 (47分)

指導/解説: 井口 成明

※この巻に取られているルール規定は、2013年度現在のものであり、今後改正が行われる可能性があります。

よくある間違い・ルール違反の例を挙げながら、失格にならないための指導を紹介します。水着の規定などの基本的なことから、泳法違反になるパターンなど、確実に知っておきたいことを収録しています。

■イントロダクション(全巻共通)

■レース前の注意事項

- 男子の場合
- 女子の場合

■スタート前の注意事項

- 正しいパターン
- スターティングブロックの調整
- 短い笛で上がる
- ゴーグルの着け忘れ
- フライング

■スタート前の注意事項<背泳ぎ>

- 正しいパターン
- 遠くへ跳び込む
- 構え忘れ
- 足が滑る
- フライング

■スタートからゴールまでの規定

- 平泳ぎのスタート・ターン後の浮き上がり
- バタフライの浮き上がり
- 背泳ぎの浮き上がり
- ゴーグルの着け直し
- 平泳ぎの泳法
- バタフライの泳法
- 平泳ぎのキック
- クロールで水底に立つ
- バタフライのターン
- 平泳ぎのターン
- 平泳ぎのドルフィンキック
- 背泳ぎのゴール
- 背泳ぎから平泳ぎのターン
- コースロープの注意事項



■レース終了直後から退水までの規定

- タッチ板について
- タッチの仕方
- 退水の仕方
- レースに関する疑問・抗議

