

★テクニック重視からの脱却！ ベース（体力）アップで「伸びる選手」を育成する！



# 技術の土台をつくる！ 柔道選手のための トレーニングDVD

～短時間で効率よく、ケガを防ぐためのドリルと考え方～



■指導・解説：角田 誠（中庸塾柔道スポーツ少年団 代表／福島医療専門学校）  
（プロフィール）  
1970年福島県生まれ。日本体育大学卒。福島医療専門学校に勤務する傍ら、福島県立田村  
高校柔道部などでトレーニングコーチを務める。また、中庸塾柔道スポーツ少年団の代表と  
して指導を行っている。主な保持資格に健康運動実践指導者、健康運動指導士などがある。

■実技協力：福島県 中庸塾柔道スポーツ少年団



DVD No. **846-S**  
全2枚 **16,000円 + 税**  
[各枚 **8,000円 + 税**] (送料別)

## ★これまで柔道界になかった先端トレーニングを導入！ 新しい視点が、新しい結果に導く！

現代のスポーツでは、体力（フィジカル）よりも技術（テクニック）が重視される傾向にあります。これは柔道も例外ではなく、多くの現場で勝利に結びつきやすいテクニック指導に偏ってしまっています。ところが、その影響から体力（身体能力）は低下傾向にあり「体力がない⇒高いレベルの練習ができない⇒理想の技術習得ができない」という、皮肉なサイクルを生んでしまっているのです。

そこでこのDVDでは、短時間で効率よくトレーニングをするためのドリルと、その考え方について紹介します。ここでは、柔道選手が身につけるべき“基礎体力”と“動き”について解説しています。ひとくちにトレーニングといっても単に筋肉を鍛え、力をつけたり体を大きくしたりすればいいわけではありません。また、一度はやったことがあるような種目でも、きちんとポイントを押さえなければ効果はありません。筋肉を鍛えるだけでなく、同時に動きにつなげなくては競技に生きてきません。これまで柔道界にはなかったような、新しい視点が、このDVDから見えてくるはずですよ。

指導は急がば回れ。しっかりとした土台があってこそ、テクニックは身につけていきます。選手の未来をつくる、そんな指導を目指していきましょう！



## ★ステップを踏んだ指導法を紹介！ 選手のレベルに合わせて強度を変える！

### 846-1 基礎的筋力トレーニング 43分

1巻目では基礎トレーニングとして、体力のベースを強化していきます。どこでも行われている腕立て伏せやスクワットも、正しい方法や意識の仕方では結果は大きく変わっていきます。また、コアトレーニングにおいても柔道で使われる体づくりを考慮したつくりになっています。

■イントロダクション ※各巻共通

#### 【基礎的筋力トレーニング① レジスタンストレーニング】

- 腕立て伏せ ■スクワット ■フロントランジ ■腹筋運動 ■背筋運動
- ロープトレーニング

#### 【基礎的筋力トレーニング② コアトレーニング】

- フロントブリッジ ■サイドブリッジ ■バードドック
- ヒップリフト ■Z姿勢



### 846-2 専門的筋力トレーニング 40分

2巻目はより「使える体」を目指します。スピード、アジリティ、モビリティといった、これまでの柔道界ではあまり言及されてこなかった能力をトレーニングします。こうした要素はなるべく早い時期にトレーニングするべきだといわれています。10代の選手たちにとって重要なポイントを押さえておきましょう。

■イントロダクション ※各巻共通

#### 【専門的筋力トレーニング① ウォーミングアップ】

■ウォーキング⇒ランニング

#### 【専門的筋力トレーニング② モビリティコアトレーニング】

■バード ■ヒップウォーク ■スパイダー ■ロブスター

#### 【専門的筋力トレーニング③ スピードトレーニングA】

■ボックスジャンプ ■スライドステップ

#### 【専門的筋力トレーニング④ スピードトレーニングB】

- ラダー ■ミニハードル ■デンプシーロール ■サイドステップ
- クイックドリル ■パリケードバー ■スピードサーキット



●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、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（分割可）。 [2014.5]