

三段跳

のための

実戦ドリル& トレーニング集

目的を持ってやれば記録が伸びる!

まさに、三段跳競技のための「ドリル玉手箱」!

約90種のパターンを網羅!!

ドリルが上達することで、跳躍距離も伸びてくる!

三段跳競技は、技術はもちろんのこと筋力や精神面などトータルで向上させるためのトレーニングが必要になります。そして「助走→ホップ→ステップ→ジャンプ」の一連の動作をつなぎ合わせて一連の流れを作っていくことが重要になります。

今回のDVDでは、様々なドリルとトレーニングを通じて

「地面キャッチの際、ブレーキがかからず前方に抜けているか」

また「股関節がしっかり開いているか」、さらに

「遊脚(スイング脚)が地面に近い軌道を通ってきているか」

というポイントが最も重要で強調されています。

ここでご紹介する約90種類のドリルとトレーニングをしっかりと身につけ、実際の跳躍練習に結びつけることで確実に跳躍距離を伸ばしていくことが出来るでしょう。

ぜひ、日々の練習にお役立てください!

【指導・解説】小松 隆志(高知農業高等学校陸上競技部監督)

高知・安芸高校～日本大学卒。高校時代国体において当時の高校記録(15m81)をマークして優勝。以降のベスト記録は16m88。日本選手権優勝3回(1994,2000,2002年)、アジア大会(1994広島2位、2002釜山3位)で2つのメダルを獲得。日本陸上競技連盟ジュニア強化合宿・全国高等学校陸上競技春季選抜合宿練習会の三段跳びコーチを20回以上担当して後進の指導に力を注いでいる。

【実技協力】高知農業高等学校陸上競技部

857-1 実戦ドリル&トレーニングPart1 52min

- ハードルドリル — 6種
- 軸づくりドリル — 4種
- ストレートレッグ — 2種
- バウンディングの基本 — 12種
- ホッピングの基本 — 3種
- 踏切ドリル — 6種
- フレキハードルドリル — 4種
- 着地練習



857-2 実戦ドリル&トレーニングPart2 60min

- 助走 — 4種
- スティックラダー&ミニハードル — 3種
- トーチング — 4種
- 2歩強調ドリル
- ホップからのジャンプ — 3種
- メディスンボール — 6種
- 牽引ドリル — 5種
- シャフトドリル — 5種
- ボックスジャンプ — 5種
- ウェイトトレーニング — 10種
- 自重負荷のトレーニング — 5種



計画を持って行うことで、いつの間にか跳べるようになる!



ジャパンライム DVD 陸上

検索

★弊社通販サイトにて、無料サンプル動画公開中!

商品番号 857-S



全2巻セット▶12,000円+税(分売不可/送料別)

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。受注確認後3~6営業日でお届けします。

○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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。

○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

〒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