



商品番号 866-S
全3巻セット 21,000円+税
(分売不可/送料別)

幼少期に身につけるべき“遊び”の能力を、
ウォーミングアップで呼び起こす!

“日本一”の ウォーミングアップ

柔と剛を兼ね揃える、ウォーミングアップ
準備運動を超えたW.UPエクササイズ

指導・解説

原田 英彦

龍谷大学付属平安高等学校

実技協力

龍谷大学付属平安高等学校

シーズン中1日1時間、
オフシーズン1日2時間半。
豊富なメニューを一挙公開!!

ついに、噂の「ウォーミングアップ」をDVDで公開します!

今回の内容は、いわゆる“準備運動”の領域を超え、
これまでのウォーミングアップの常識を覆すものになっています。
関節の可動域や柔軟性、体幹といった部分に着目したメニューは、
全部こなせるようになるまでに3ヵ月以上かかるといいます。逆にいうと、
これらができるようになった頃には、同時に競技力も上がっているということになります。
中学生や高校生にとって必要なのは、大きな筋肉をつけることよりも、
自分の体をコントロールし柔軟に身をこなすことです。
関節可動域に制限があると、必ずどこかにひずみがきて障害を起こしてしまいます。
また、パフォーマンスが向上せず、伸び悩む選手を生み出してしまいます。
正しく体を使うこと、それが長く競技を続けることにもつながっていくのです。
ケガをさせず、しなやかで力強い動きを獲得するために。
ぜひこの『日本一のウォーミングアップ』を参考にして、
日々のウォーミングアップに取り入れてみてください。

あらゆるスポーツ、アスリートに共通する要素
『可動域』『バランス』『柔軟性』をつくる!

- 866-1 柔軟性を呼び起こす
ウォーミングアップ 47min
- 866-2 動きとスピードをつくる
エクササイズ 59min
- 866-3 遊びの要素を取り入れた
トレーニング 56min



弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD 野球

検索



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。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、アメリカンエクスプレス、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