

史上初! IH100mアベック優勝に導いた『進化するトレーニング』の全貌!



商品番号 879-S

今回のDVDはスプリントにおいて、近年際立った強さを見せる東京高校の「スプリンター育成のための練習法」を紹介します。東京高校では、これまでにインターハイで、数多くの入賞者を輩出してきましたが、2011年以降、男女4×100mR、男子4×400mR、男女100mを制すなど、目を見張る活躍を見せています。その躍進には、大村監督がトップスプリンターを育成するために徹底的に追求し、進化させたトレーニングの成果がありました。

今回は、スプリントにおいて最も重要な体幹、股関節、腕振りの強化、そして脚の回転力を磨くトレーニングを紹介しています。大村監督が次世代の指導者に向けて公開してくれたトレーニング理論の集大成であり、男女、年代を問わず参考にいただける「スプリンター育成の決定版」となる内容になっています。

全1枚 8,000円+税(送料別)

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 陸上

検索



# 東京高校・大村監督 スプリントトレーニングの 集大成

~体幹強化とスピードを極限まで高める!~

選手の動きが 「大きく」「速く」変わる!



レース後半まで  
スピードと回転力が維持する  
トレーニングとは!?



指導/解説

大村 邦英

(東京高等学校陸上競技部 監督)

実技協力 東京高等学校  
陸上競技部



肩甲骨を使う



左右各10回

収録時間  
55分

動きの中で筋力を鍛え、スプリンターの才能を伸ばす!

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)。



瞬発力を意識する

■ダイナマックスを使った  
ウォーミングアップ

東京高校の躍進を支える進化  
したダイナマックストレーニング。  
スプリンターに必要な体幹、  
柔軟性、バランス、瞬発力を  
鍛える8種類・26パターンのト  
レーニングを紹介します。

■ドリル

パワーロープ、鉄棒、ハードル、  
ラターなどの様々な器具を使い、  
腕振り、股関節の柔軟性、  
素早い切りかえし、敏捷性を  
向上させる5種類・6パターンの  
トレーニングを紹介します。

■スプリント

パワーダッシュ、フレキハード  
ル、プレートを利用して「スタート、  
中間疾走、フィニッシュ」の各局面の  
スピードを高める4種類・9パターンの  
トレーニングを紹介します。

■夢の対決 大嶋 健太  
VS エドバー・イヨバ  
インターハイの男女100mを  
制した2人によるスプリント  
対決!高校チャンピオン同士の  
勝負は必見です!