

駅伝・長距離

スピードランナー

白鷺女子
高校

育成ドリル



商品番号 **893-S**

全1巻 8,000円+税

高速化に対応するための フォームづくり



指導/解説 佐野 純(白鷺女子高等学校 陸上競技部顧問)
出水田 有紀(白鷺女子高等学校 陸上競技部コーチ)

実技協力 出水田 真紀(立教大学 陸上競技部/白鷺女子高等学校 陸上競技部OG)
神奈川県 白鷺女子高等学校 陸上競技部



佐野 純
1988年より白鷺女子高校で指導を始め、陸上グラウンドがない環境の中、工夫を凝らした練習で強豪校に育てる。現在は日本陸上競技連盟強化委員会U19中長距離コーチも務める。



出水田 有紀
実業団選手として日本選手権10000m2位、国体5000m優勝、横浜国際女子駅伝・国際千葉駅伝の日本代表など、トップランナーとして活躍。1999年より白鷺女子高校のコーチに就任。

近年の成績

- 2014年度 全国高校総体1500m2位、アジアクロカン2位、日韓中1500m優勝
- 2013年度 全国高校総体800m6位、1500m8位、3000m4位、全国高校駅伝11位、世界クロカン出場、世界ユース1500m8位
- 2012年度 全国高校総体1500m5位、3000m8位、全国高校駅伝9位、アジアクロカン3位、アジアユース3000mSC2位
- 2011年度 全国高校総体1500m8位、5000m競歩4位、全国高校駅伝6位

スピードレースに対応するために 長距離選手が取り入れたいドリル **49**種!

狭くて陸上グラウンドがない練習環境でも 毎年インターハイに出場!

長距離選手の指導現場では、いかに距離を踏み回りを重要視する傾向があり、ランニング技術を高めるトレーニングはあまり行われていないのではないのでしょうか。近年、高校女子のトップ選手は3000mで9分10秒、1500mで4分20秒を切るようになり、スピードレースに対応するためには長距離選手でもスプリント能力が求められるようになってきました。

12年連続でインターハイ出場選手を輩出し、国際大会に3年連続選出、全国高校駅伝の出場10回を誇る白鷺女子高校では、短距離選手が行うようなドリルを多く取り入れて、腰高でスピードが出るフォームを習得させています。今回のDVDでは長距離選手が取り入れたいドリルと補強トレーニングをたっぷり紹介していただきました。長距離走だけでは鍛えにくい筋力を強化し、走りの動きが良くなっていくように考えられたメニューは、白鷺女子高校の強さのベースとなるトレーニングです。ぜひ多くの中高生に取り入れていただきたい内容となっています。



無駄のない脚さばきを身につけて スピードアップ!

893-S 93min

■イントロダクション

■スプリントドリル

腰入れ、もも上げ、バウンディングなど、バネの強化、地面反力をもらう接地、股関節の柔軟性を高める14種類ドリルを紹介いたします。

■ハードル基本

シャフトやメダシボールを使い、身体の軸を安定させ、股関節の可動域を広げる2種類のハードルドリルを紹介いたします。

■ラダーメニューI

開閉ジャンプやクロスステップなど、ブレーキのかからない接地や股関節の動きを意識した9種類のラダーメニューを紹介いたします。

■ラダーメニューII

キャロオカステップやラテラルステップなど、素早い動きで無駄のない脚さばきを身

につけるための6種類のラダーメニューを紹介いたします。

■補強トレーニング ~下半身~

スクワット、レッグランジ、カーフレイズなど、バランスよく下半身を強化し、怪我の防止と力強い走りにつなげるための9種類の補強を紹介いたします。

■補強トレーニング ~上半身~

腕立て、腹筋、背筋など、バランスよく上半身を強化し、腕振りを支え、腰高のフォームを維持するための5種類の補強を紹介いたします。

■補強トレーニング ~全身~

リズム腰入れ、スリーテンポ屈伸、バービーなど、全身の筋肉を強化し、レース後半でもフォームが崩れないようにするための4種類の補強を紹介いたします。

レース後半でも
崩れないフォームを
作る!

★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



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