

こんなあなたに
おススメ!

各種目の
基本練習
って?

- ✓ はじめて陸上競技の顧問になった
- ✓ 自分自身、陸上競技の経験がない
- ✓ 自分の専門外の種目について、指導方法を知りたい
- ✓ 選手にいろんな種目を経験させてやりたい
- ✓ 個性や可能性を伸ばす指導・練習方法を知りたい
- ✓ 陸連で勤めるような質の高い指導法を知りたい



走・跳・投

主要種目を網羅!
指導初心者でも、
専門外の種目でも、
これがあれば大丈夫!!

陸上部顧問のみなさんに「バイブル」となるDVDを紹介します!

特に中学校の現場を指導されている方、いろいろな種目を同時に見ているという方におススメの1本です。

今作では日本陸連で普及育成委員を務める、あきる野西中学校・下山良成先生による『あらゆる種目の基礎づくり』を紹介しています。すべての基礎となる“地面の力をもらう”というテーマのもと、主要種目の指導についてお話いただきました。

目先の結果を求めるのではなく、個性を伸ばすことに主眼を置いたコーチングは、育成年代のスタンダードとなっています。ぜひこの作品を参考にさせていただき、選手たちの「礎」をつくっていきましょう!

「3年生」と「1年生」の動きを比較しながら「指導のコツ」を紹介!



●指導・解説:

下山 良成

(あきる野市立西中学校 陸上部顧問、
日本陸上競技連盟普及育成委員会 指導者育成部)

●実技協力:

あきる野市立西中学校 陸上部



商品番号 **911-S**

全2巻 16,000円+税 / 各巻 8,000円+税(送料別)



きほんの「き」
種目別・初心者からの
指導バイブル

地面の力を
もらうって
どういうこと?

下山先生の指導
コンセプト動画

本編ピックアップ
動画

★弊社通販サイトにてサンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD 陸上

検索



初心者
を指導
する
ポイント
は?

詳しい内容は裏面の
各巻構成をご覧ください!

911-1 52min

走りの基本づくり&リレー・ハードル

911-2 58min

跳躍&投てき種目と冬期トレーニング



各種目の基本練習って？ 初心者指導のポイント？ 地面の力をもらうってどういうこと？

『走・跳・投』きほんの「き」～種目別・初心者からの指導バイブル～



商品番号 **911-S** 全2巻 16,000円+税 / 各巻 8,000円+税(送料別)

★弊社通販サイトにてサンプル動画公開中！

ジャパンライム DVD 陸上

検索



911-1 52min

走りの基本づくり&リレー・ハードル

「地面の力をもらう」「反力を活かす」という点を最大のテーマに、力みのないリラックスしたフォームを身につけます。すべての種目の基本となる走動作、リレーの練習方法、ハードルの初期指導などを包括的に紹介していきます。全種目で導入したい基礎の練習メニューが豊富です。

イントロダクション

走りの基本づくり

- 走り方の基本
- 踏み換えての腿上げ
- シャフトスキップ
- 小刻み走
- 横向きの腿上げ
- シャフト腿上げ



短距離走のトレーニング

- マーク走①
- クラウチングスタート
- リズム走(応用)
- マーク走②
- リズム走
- 短距離走まとめ

リレーのトレーニング

- 2つのバトンパス
- 流してバトン合わせ
- 1～2走バトン合わせ
- ジョグでバトン合わせ
- スタートの切り方



ハードルのトレーニング

- 動きづくりのドリル①
- 動きづくりのドリル②
- 抜き足のドリル
- 段階的ハードル練習



中長距離走のトレーニング

- 中長距離の適正とポイント



911-2 58min

跳躍&投てき種目と冬期トレーニング

導入の難しい、跳躍や投てき種目について、初心者からの段階的な指導法を紹介していきます。選手に合った跳び方、投げ方が選択できるようにそれらの種類も提示しています。後半には中学生にもおススメのサーキットや補強などを紹介。冬期以外にも毎日の練習に使えます。

イントロダクション

走幅跳のトレーニング

- スキップ
- リズムジャンプ3歩
- 5歩助走の踏切
- 9歩助走の踏切
- 11歩助走の跳躍
- リズムジャンプ
- 踏切板の注意点
- 7歩助走の踏切
- 跳躍の形確認
- 全助走跳躍



走高跳のトレーニング

- 練習時の注意
- 踏切練習
- 初心者の背面跳び
- 全助走跳躍
- 立ち背面跳び
- はさみ跳び
- 5歩助走跳躍



砲丸投のトレーニング

- 持ち方と注意
- 正面からの突き出し
- サイドステップからの突き出し
- グライド投法
- 回転投法の基本①
- 肘を入れる
- 横向きからの突き出し
- グライドの形をつくる
- グライドの失敗例
- 回転投法の基本②



冬期のトレーニング

- 補強運動
- ショートインターバル
- サーキットトレーニング
- シャフトトレーニング



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し込みください。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。
- 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

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656