

商品番号
912-S



全2巻 16,000円+税
各巻 8,000円+税
(送料別)

戦う選手の身体をつくる! ストレングストレーニング

～誰でもどこでも出来るラグビー選手の身体づくり～



監修 田内 敏男 (JPフィットネス・ストレングス工房 代表)

実技 鬼頭 祐介 / 平井 悠斗 (JPフィットネス・ストレングス工房)

指導・解説 大道 泉 (JPフィットネス・ストレングス工房)

協力 成蹊高等学校ラグビー部 / 株式会社ザオバ

ラグビーに必要な筋肉を纏い、戦える選手へと変貌!!

コンタクトスポーツであるラグビーにおいて、強靱な身体をつくることはパフォーマンス向上の観点からはもちろんのこと、怪我防止という意味でも非常に重要なことです。特に成長途中の中学生～高校生レベルでは、実用性のある強い筋肉をつくりあげることがパフォーマンス向上に直結します。

今回ご紹介するトレーニングは、トレーニングルームが空いていないような時でも、グラウンド脇などで自体重と少ない器具で行えるものばかりです。練習の合間やちょっとした空き時間を利用して行うことで、全体練習をより効率的に進めることができます。

また、鍛えたいパートごとにプログラムを構成していますので、個人練習やポジション練習の中に取り入れることも可能です。

前作「ブレない、ズレない倒れない選手を育てる体幹トレーニング」と組み合わせ、強靱なラグビー選手のベースづくりにお役立て下さい。

※前作の情報は裏面をご覧ください!

大きく
するのではなく、
無駄なく使える
筋肉を!

自体重と軽負荷器具だけで、どこでも!いつでも!

912-1 54min 自分の体重だけで出来る! 筋力アッププログラム

この巻では、自分の体重やパートナー負荷のエクササイズだけで強化していく密度の高いプログラムにより、ラグビー選手の基となる身体づくりを目指します。練習の合間やインターバルに、グラウンド脇などでも出来るトレーニングばかりとなっています。選手のレベルに合わせてプログラムを変更して、個々にあった筋力アップにお役立てください。

Start : スタート

■プログラム [S]

- ① 四肢
- ② プッシュアップ / 肩甲骨プッシュ
- ③ 腹筋

Upper : 上体

■プログラム [U-1]

- ① プッシュアップ
- ② リバース・プッシュアップ
- ③ 腹筋

■プログラム [U-2]

- ① プッシュアップ
- ② アーム・プル
- ③ 肩周り

Trunk : 体幹

■プログラム [T]

- ① 腹筋 (1)
- ② 腹筋 (2)
- ③ 背筋

Leg : 脚

■プログラム [L-1]

- ① ハーフ・スクワット
- ② ジャンプ
- ③ 腹筋

■プログラム [L-2]

- ① 対人負荷スクワット
- ② ボールワイド&スプリット・スクワット
- ③ ジャンプ

Stretch : ストレッチ

■プログラム [ストレッチ]

- (1) 肩ブリッジ
- (2) 正座背伸ばし&肩入れ
- (3) オーバーヘッド
- (4) 深伸脚
- (5) 膝立てスイング 座位
- (6) 片あぐら 助間

120種のトレーニングを紹介、組み合わせによって無限のプログラムが可能

912-2 55min 簡単な器具だけで出来る! 筋力アッププログラム

トレーニングジムのような素晴らしい機材がない。そんなチームでも可能なように、軽負荷のバーベル・ダンベルやどこにでもある器具を使用したプログラムです。比較的軽い重量の器具を用いたエクササイズが中心となっているので、トレーニングルーム内に限定せず、グラウンド脇などで練習の合間に行うことが可能です。第1巻でつくった身体をさらにビルドアップさせ、戦えるラグビー選手へと成長させます。身体が出来ることで、パフォーマンスアップはもちろんのこと、怪我をしにくい身体へと変貌させることも可能です。

Upper : 上体

■プログラム [U-A]

- ① ベンチ・プレス
- ② プッシュアップ
- ③ リバース・プッシュアップ

■プログラム [U-B]

- ① スプリット・オーバー・ベント・ロウ
- ② シュラッグ (ストレート・アーム・プル)
- ③ カール (キスクワット)

■プログラム [U-C]

- ① パック・プレス
- ② ディスク補強
- ③ マニュアル系

Leg : 脚

■プログラム [L-A]

- ① ワイド・スクワット
- ② ディスク・パンチ (ワイド系)
- ③ ストレッチ

■プログラム [L-B]

- ① スプリット・スクワット
- ② ディスクパンチ (スプリット系)
- ③ 片脚立ち基本姿勢&腰切り

■プログラム [L-C]

- ① ジャンプ
- ② ディスク・スナッチ
- ③ ストレッチ

トレーニングプログラム 無料配布中!

ジャパンライムDVD通販サイト内「特典ダウンロードセンター」にて
本作のトレーニングプログラムを紹介したPDFファイルを無料配布しています!

ジャパンライムDVD通販サイトで
各巻詳細・サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD ラグビー

検索



●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 http://www.japanlaim.co.jp