

# 松江北高校・清水禎宏監督の

商品番号  
**922-S**

分売不可  
全2巻 12,000円+税(送料別)

# Eco-Sprint

## ミニハードルとサーキットでつくる効率的走法

mini-hurdle

circuit

指導・解説 清水 禎宏 島根県立松江北高等学校陸上競技部 監督

実技協力 島根県立松江北高等学校陸上競技部

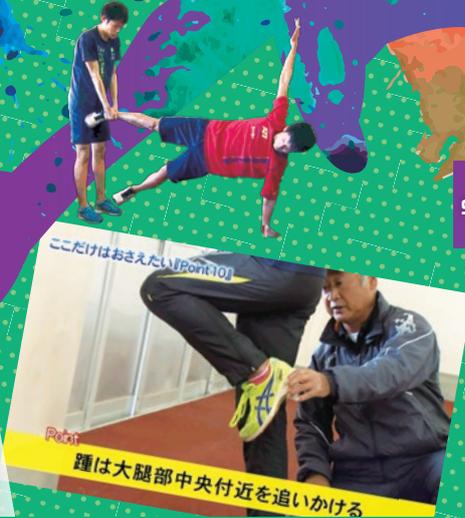
清水 禎宏

1959年福岡県出身。筑波大学卒業後、島根県の教員として採用される。選手としては100mが専門で、日本選手権の連覇や、当時の日本記録(10秒40)を樹立するなど活躍した。指導者としても多くの全国上位者を育成、豊富な経験と確かな理論に基づいた指導には定評がある。日本陸連強化委員会強化育成部副部長。



### 清水流の“エコ”スプリント!

- ・重心を追いかける
- ・軸を整えて反力をもらう
- ・前傾をうまく利用する



ここだけはおさえない! Point10  
踵は大腿部中央付近を追いかける

スプリントの大きなテーマである「効率のいい走り」を手に入れるためには、いくつかのコツがあります。

そのなかでも特に大切なのが“重心”と“軸”というふたつのポイントです。

軸をきちんと保ち、自分の重心を追いかけるように走ることで、無駄な力を使わない効率的なフォームができるのです。こうした理論と、それを習得するためのドリルをこの作品では紹介していきます。

指導・解説は自身も日本を代表するスプリンターだった、松江北高校の清水禎宏監督。日本記録を樹立するなど選手時代の実績もさることながら、理論的で細やかな指導にも定評があります。

本編では、まず清水監督のスプリントに関する考え方を披露し、続いて豊富なミニハードルドリル、松江北高校オリジナルのサーキットを紹介しています。特徴的なのは省スペース、省時間でできるということ。公立の進学校で気候的にも恵まれない地域でもここまでできる、そんな様子を参考にしてみてください。



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



### 購入特典!

理論解説&豊富な練習メニューが満載の「Sprint hand-book」(PDF版)がDLできる!

## 922-1 スプリント理論解説とミニハードルドリル

- イントロダクション
- スプリントトレーニングの全体像
- 重心と軸
- ◎姿勢と重心 ◎その場ジャンプ
- ◎その場もも上げ ◎ハードル連続ジャンプ
- ここだけはおさえない! Point10
- スプリントドリルについて
- ミニハードルドリル
- ◎1.5m 2歩接地 ◎1.5m 1歩接地 ◎3m 3歩接地
- ◎3m 2歩接地 ◎4.5m 3歩接地 ◎5.5m / 5.0m
- ◎往路3m / 復路1m ◎往路3m 2歩接地 / 復路1.5m 1歩接地 ◎加速ドリル
- スタートの基本姿勢
- Eco-Sprintの考え方



無駄のない足の運び、正しい接地ポイントを覚える

## 922-2 省スペースでできる「北高サーキット」

- 1人で行うサーキット (20種目)
- 2人組で行うサーキット (20種目)
- メディシンボールを使ったサーキット (16種目)
- シャフトを使ったサーキット (9種目)



ケガをしない体づくり、スプリントの基礎づくり

練習環境が整わない学校におススメ! 場所や時間がなくても取り組める練習法を紹介!!



ジャパンライムDVD通販サイト

<http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!

<http://www.jlc-download.com/>

※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

●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

- 送料: 1回につき500円+税
- お支払いは[代金引換][カード払い]がご利用頂けます。
- 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。