

意識と体と動きが変わる

ベース・コントロール・トレーニング

BCT セミナー

体幹トレーニングを走りにつなげる方法

なぜ、?

今までの体幹トレーニングは 走りにつながらなかったのか!?

2013年の第一弾DVD発売以来、ジャパンタイムでも続編の要望が強かった『BCT』が、セミナーバージョンになって再登場!「何をやるかではなく、どうやるか」「正しい姿勢、正しい目線で行う」といったBCTの基本コンセプトは変わらず、今回はさらに詳しい解説を行いつつ、「走りにつなげる」という点を求めています。エクササイズを紹介するDVDでは、どうしても種目の紹介がメインになってしまいます。正しいフォームやトレーニングの知識があれば使いやすいものになりますが、それをきっちりと競技につなげるのは難しいのではないのでしょうか。そこで今作では、BCTのなかでも特に重要な種目を通して、セミナーならではの手法で「本質」を追求しました。それは「鍛える」「筋肉をつける」という感覚ではなく「うまく使う」「ムダを削る」といったイメージとなります。今までトレーニングをしても走りにつながらなかったという方、自信を持って指導ができなかったという方、伸び悩みや慢性的な故障に悩んでいる方...そんな方々にとっての、ブレイクスルーのきっかけがここにあるはずです!

話題のトレーニング『BCT』を極める! セミナーでしか味わえない“本質”に迫る!

939-1 姿勢をつくるための正しい体の使い方

83min

まずはBCTにおいて最重要ともいえる「ドローイン」の正しい方法とコツを伝授し、アスリートが行うべき“腹筋運動”について紹介します。その後も、ランナーにとっていかに姿勢が大切なのかということを解説します。



939-2 BCTをランニングフォームに落とし込む

97min

プランクやランジなど、BCTの代表的な種目を行いながら、なぜそれらが走るのに必要なのかを解説していきます。これらは基本的な種目であると同時に、意外とやり方や目的を間違しやすい種目。ポイントをしっかりと押さえます。



939-3 走りに近づけたドリルパターン

57min

前作ではほとんど行わなかった、走りを意識した「動きながら」のドリルを紹介します。BCTでポイントとなった部分を復習しつつ、ひとつひとつの動きを丁寧に作り上げていきます。ここでは最後に行う「マーチ」を重視しています。



商品番号

939-S

見終わったあと、
きつとあなたは
走りたくなる!



指導・解説

原 健介 (はら けんすけ)

実技協力

愛媛県立松山工業高等学校陸上競技部 ほか

原 健介 (はら けんすけ)

1970年新潟県出身。日本体育大学卒。99年から2014年まで日体大駅伝部のトレーナーとしてチームを支え、2013年にはBCTを指導し、箱根駅伝優勝に貢献した。現在は治療院での業務のかたわら、全国各地で中高生から一般ランナー、実業団選手まで幅広い対象にトレーニング指導を行っている。

原トレーナーのスペシャルインタビュー記事を 公開中!

詳細な内容、
サンプルムービーはWebにて!

ジャパンタイム DVD



こんな選手(指導者)に 見てほしい!

走るときに
腰が
落ちてしまう

レースの
後半になると
フォームが
崩れる

脚が重いと
感じる人が多い

うまく呼吸が
入っていかない

足音が
バタバタ
してしまう

シンスプリント、
捻挫が多い

走るときに
肩に力が
入ってしまう

本編では
これらを解決する方法・考え方を
紹介しています!

商品番号 939-S

全3巻 18,000円+税
(分売不可)

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLCジャパンタイム株式会社

TEL.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

2016.7



ジャパンタイム 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。