

# 名実ともに日本一!

## 下北沢成徳で 年間を通して行われる 「基礎づくり」を公開!!

# 下北沢成徳 「365日のトレーニング」

～技術が身につくやすくケガをしにくい体へ～

指導・解説: **岩崎 正人** (下北沢成徳高等学校バレーボール部トレーナー)

実技協力: 下北沢成徳高等学校バレーボール部



いまや代名詞にもなった下北沢成徳のトレーニングですが、その割合は技術練習と半々、シーズンによっては7:3でトレーニングが多いともいいます。

そこに至った要因は2点。

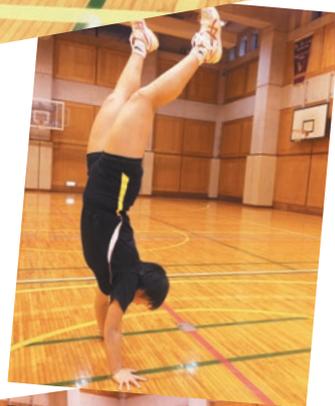
まず、体ができていないとバレーボールの練習がうまくいかず、技術が身につかないということ。実際成徳でもそんな時期があって、トレーニングに力を入れ始めたとき小川監督は話します。

そしてレベルが上がってくると、今度は高度な練習によってケガをする選手が続出していきます。それを防ぐためには強くて柔軟な体をつくる必要が出てきたのです。

この作品では、小川監督が長年かけて取捨選択してきたメニューを、同校トレーナーの岩崎正人氏の解説で収録しています。種目自体はベーシックなものですが、柔軟性の向上や体幹の強化、筋力アップから正しい姿勢づくりまで幅広く網羅されています。

専門家による解説で正しいポイントを押さえつつ、自チームの選手に合った種目を選択してみてください。性別、年代を問わず使える1本です。

## ケガをさせず、将来にわたって伸びていく選手を育成する!



各巻詳細は裏面へ

商品番号942-S

全2巻 16,000円+税  
各巻 8,000円+税

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営業日以内でお届けします。

お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

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



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。

2016.9

# 下北沢成徳

## 「365日のトレーニング」

～技術が身につくやすくケガをしにくい体へ～

# 小川監督が 長年の指導のなかでたどり着いた “ベーシック”なメニューをここに

## 942-1 ウォーミングアップ&クールダウン

65min



バレーボール選手にとって特に重要な股関節周り、肩や胸郭といった部位を動かしながらウォーミングアップ、クールダウンを行います。高強度インターバルトレーニングでは、ゲーム終盤でも変わらずプレーできる持久力を養います。

### ■ イントロダクション

#### ■ ウォーミングアップ

【スタティックストレッチ】

- 肩4方向/大腿前面/肩入れ

#### ■ ウォーミングアップ

【ダイナミックストレッチ】

- キャット&ドッグ/トランクローテーション
- ライニングショルダー/ライニングトランクローテーション
- アウフバウ
- 股関節/足首
- トランクローテーション(中腰)/ハムストリング
- 肩 10種類

### ■ 動きながら行うウォーミングアップ

- 3面ランジウォーク
- ハードラーウォーク
- キャリオカ
- サイドステップ
- ダッシュ前後80%/100%

### ■ 高強度インターバルトレーニング

- バーピージャンプ/スクワットジャンプ+回転/スケーターズランジ/ギャロップ&フロアタッチ/中腰前後ジャンプ/足裏タッチ/ジャンピングジャック・シザース/マウンテンクライマー

### ■ クールダウン

- クールダウン
- 道具を使ったケア



## 942-2 自重重&ウエイトトレーニング

62min



体育館でできる自重重トレーニング、重りを持って行うウエイトトレーニングを紹介します。いずれも筋力の強化はもちろんですが、ケガを防ぐための柔軟性や姿勢づくりも目的となります。負荷をコントロールし、中学生から行いたい種目です。

### ■ イントロダクション

#### ■ メディカルチェック

- 肩関節の可動域/股関節の可動域/足関節の可動域

#### ■ 自重重トレーニング

- シットアップ
- プッシュアップ
- YWTAL
- 立ち幅跳び/両脚3回跳び
- 手押し車
- ヒップウォーク
- ブリッジ歩行/倒立歩行
- ランジウォーク/四股歩き
- バーピージャンプ・四股ジャンプ
- スパイダーマン
- ほふく前進
- 開脚歩き

### ■ ウエイトトレーニング

- スクワット(自重重/20kg)/フロントスクワット
- スクワットジャンプ/プッシュプレス
- スナッチ
- クリーン
- デッドリフト
- フロントランジ/バックランジ/サイドランジ
- プルオーバー/ワンハンドダンベルローイング
- デプスジャンプ
- チンニング/ハンギングレッグレイズ
- スクワット
- ベンチプレス
- チューブインナートレーニング

