

初心者からの 走幅跳ドリル集

～地面反力をもらうための姿勢動き踏切づくり～

まえ だ よし ゆき
前田義行

日本大学文理学部体育学科を卒業後、西濃運輸で跳躍競技を続けた。選手として引退後、山陽高校で教員生活をスタート。同時に陸上競技部監督となる。日本体育協会公認コーチ、広島陸上競技協会では強化委員(跳躍部門)を務める。



指導・解説 **前田 義行** 山陽高等学校 陸上競技部 顧問

実技協力 **広島県** 山陽高等学校 陸上競技部

初心者が陥りやすい欠点に先回り!
毎日のドリルで効率的な跳躍をつくりあげる!



“もらえるポジション”をつかむための練習法が満載!

走幅跳において記録を伸ばすカギは“地面からの力”にあります。

少しでも遠くに跳ぼうとするあまり、力んでしまったり崩れた姿勢で跳躍したりすると、気持ちとは裏腹に記録が全く出ません。

「自分の力を出し切る」ということも大事ですが、「地面からの力をもらい切る」ということが大ジャンプを生むために不可欠なのです。

そこで今回は、広島山陽高校の前田先生に、「地面反力をもらうための「姿勢」「動き」「踏切」づくり」ということで多くのドリルを紹介してもらいました。

そのどれもが難しい動きではなく、初心者がはじめて行っても段階的に習得していけるような内容になっています。

とはいえ熟練した選手でも欠かせない練習でもあり、すべての走幅跳選手にとって大切な要素を凝縮しています。

2016年の日本陸連U-19強化合宿でも講師を務めた前田先生。こだわり抜いた多彩なドリルをぜひご覧ください!

CONTENTS (56MIN)

イントロダクション 軸づくり

- ① 拇指球ジャンプ
- ② ドロップジャンプ
- ③ 片脚連続ジャンプ
- ④ 片脚連続ジャンプVer.2
- ⑤ 交互ジャンプ
- ⑥ ケンケン静止ジャンプ

乗り込み動作

- ① ギャロップジャンプ
- ② 変則ギャロップジャンプ
- ③ 変則ギャロップジャンプVer.2

切り返し

- ① 横移動
- ② 回転移動

腕の使い方

- ① その場 両腕ジャンプ

② 踏切の腕姿勢ジャンプ

- ③ 長座 踏切の腕姿勢ジャンプ

踏切(1)

- ① リードレッグの軌道
- ② 一歩前の踏切脚の軌道
(踏切準備動作)

- ③ 足裏ころがし
- ④ 足裏ころがし+ジャンプ
- ⑤ 台上ジャンプ

踏切(2)

- ① 1歩踏切
- ② 3歩踏切

踏切(3)

- ① 2歩踏切
- ② 3歩踏切
- ③ 5歩踏切

踏切(4)

- ① 連続1歩踏切

② 連続変則踏切

着地

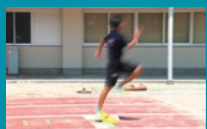
- ① 着地ドリル

跳躍

- ① 中助走跳躍(跳び出し)
- ② 中助走跳躍(着地)

補強

- ① サイドジャンプ
- ② 四股ふみ歩き



商品番号 955-S

価格 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

[2016.11]



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。