道具を使った ィアトレーニン

道具のつくり方 "レシピ" 付き/

指導/解説 長谷川昌弘 岡山県立倉敷工業高等学校 陸上競技部 顧問

実技協力 岡山県/岡山県立倉敷工業高等学校 陸上競技部

それぞれの道具の解説・使い方の 資料(PDF版)がDLできる!

今作では、倉敷工業高校の長谷川先生に"理論に裏打ちされた" "安価で用意できる" 道具のトレーニングを紹 介していただきました。最大の特長は「道具を使うことが目的ではなく、鍛えたい部位や動きを選手自身が意 識しやすくなるために道具を使う」という点。トレーニングのひとつひとつが、より実践的に、より競技につなが るように工夫されています。

今回は12種類の道具で、走・跳・投、あらゆる動きにつながるトレーニングを多数紹介しています。意識させたい 部位に負荷をかけ速く動かす、体幹を意識しながら力を発揮する、地面反力をうまく使う、接地足に乗り込んでい くといった、指導の難しい部分を一気に解決してくれるはずです。また、手作りの道具の作り方も紹介しています。 ぜひ、作って実践してみてください。



1965年岡山県出身。広島大学卒。前任の玉野光 南高校では4人のインターハイチャンピオンを 育成し、2009年の奈良インターハイでは男子 総合優勝を果たした。自身が考案・作成した道具 が、ニシ・スポーツから[ステップオンフレキ]と いう商品で販売されるなどしており、様々な工 夫や手作りの道具を練習に取り入れることでも 知られている。





2 シャフトトレー







☑ ステップ台トレーニング



む セラバンドトレーニング



引き付ける際 踵を地面から離さない







Ⅲ 連続キック&パンチトレーニング

代引



🔟 パワーロープトレーニング



囮 ステップオンフレキトレーニング

選手の感覚を養い、鍛えづらい部位を強化する!

76min

商品番号 963-5

全1巻 8,000円+税

送料·

500円+税 カード払い ご相談ください

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

VIDEO

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.ilc-download.com ※パンコンからご購入・ダウンロードしてください。

FAX.03 (3818) 6656