

気鋭の指導者・坂部先生による
「指導論」と「アプローチ」がここに!!

摂津高校 走幅跳指導

Atoz

～「不安定の中の安定」
をつかむ理論と実践～

指導・解説 **坂部雄作** SAKABE Yusaku
大阪府立摂津高等学校 陸上競技部 監督
実技協力 大阪府／大阪府立摂津高等学校



理論的かつ斬新な指導でトップ選手を輩出する、摂津高校・坂部先生による「走幅跳指導」を公開します！
今回の作品、最大の特長は「指導者の悩みに応える」という点です。
日ごろの指導のなかでなかなか修正できないポイントや、
疑問に感じていたけれど答えが出なかった悩みなどを、すっきりわかりやすく解決してくれます。
選手に合った練習方法から、実戦で即使える指導テクニックまで、これまでになかったような切り口が満載。
もちろん「摂津ドリル」など、日常の練習に使えるメソッドも網羅しています。
跳躍にこだわり抜いた坂部先生ならではの作品を、あなたの指導にもぜひお役立てください！

坂部雄作PROFILE

1979年兵庫県出身。天理大学を卒業後、社会人として競技を続けつつ教員の道を模索。
2004年に大阪府職員に採用される。2010年から現在の府立摂津高校に赴任し、陸上競技部の監督として指揮を執っている。IH、国体チャンピオンをはじめ、多くの全国大会入賞者を輩出し、特に跳躍種目では新進気鋭の指導者として知られるようになった。

ジャパンライム DVD 陸上

“動きの改善”から“実戦での助言”まで、走幅跳指導のギモンを解決!!

964 1 走幅跳のウォーミングアップ& 競技会でのアドバイス

64 min

前半では走幅跳の選手にとって必要な、ウォーミングアップやトレーニングのドリルを紹介し
ます。股関節周辺など、技術練習に入る前に刺激を与えておくべき部位へ、しっかりとアプロ
ーチしていきます。後半には競技会での「アドバイス」についてを収録。指導者の助言が選手に与
える影響を、坂部先生の経験を踏まえながら紹介します。

「全身に刺激を与える」ことを目的としたトレーニング

(1)ライオン (2)ライオンジャンプ (3)ラッコ(腹臥位) (4)ラッコ(背臥位) (5)モンキーツイスト

「股関節群へのアプローチ」を目的としたトレーニング

(1)髋筋歩行 (2)水平キック (3)空手キック

競技会当日のアドバイス

(1)吹き流しから得られる情報 (2)秘密の助言 (3)天候変化によるアップの変更



964 2 指導者の悩みを解決する「Q&A」

78 min

タイトルの通り、指導者からよく聞かれる悩みや疑問に対し、坂部先生が具体的な解決方法ま
で解説していきます。よく起きるミスやクセの修正法、さらに記録を向上させるためのコツな
ど、「なるほど」と言わずにいられないような内容となっています。同校自慢の「摂津ドリル」もこ
の巻に収録されています。

Q1 「本番になると脚が合わなくなる」このミスを防ぐには?

Q2 助走距離を決める際に優先されるのは 歩数or距離?

Q3 踏切は つま先?フラット?踵?

Q4 力強い踏切をするためには?

Q5 「リードレック」の溜めは必要?

Q6 踏切跳び出し時に角度がつかない 角度をつけるためには?

Q7 着地の技術で距離は伸びる?



踏切動作が劇的に変わる『摂津ドリル』の全貌が明らかに!!!

商品番号 964-S

2巻セット 12,000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

2017.1



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。