

咲くやこの花中学校 「体力アップが全てを変える」



～原田流・基礎力をつくる◎サーキットトレーニング～

指導/解説

原田新也

大阪市立咲くやこの花中学校 陸上競技部監督

実技協力

大阪府/大阪市立咲くやこの花中学校 陸上競技部

中学陸上界の名門・咲くやこの花中学校。

その秘訣は徹底した体力づくり、基礎づくりにあります。

同校では、「心」と「体力」のしっかりとした土台があって、はじめて「技術」が身につくと考えられています。やる気と積極性を育て、目的意識をはっきりさせ、基礎体力を高めれば、必ず強い選手になるといいます。今作では、原田監督の詳しい解説のもと、同校の練習メニューを紹介しています。そのほとんどが「サーキット」に落とし込まれ、成長期の中学生に合った内容になっています。また、「時間がない」「顧問がずっとついてられない」という部活動の実情にも合った形で、指導の仕方や切り口を見せてもらいました。単に結果を求めるだけでなく、選手の将来を考えた育成方法を、ぜひ参考にしてみてください！

CONTENTS

123min

- イントロダクション
- アップサーキット
 - 30秒腹筋
 - 腹筋/背筋/臀筋コンビネーション
 - ラダートレーニング ●バトンジョグ
 - バトンフロード
- サーキット【総合種目】
 - 概要解説 ●シャフト(8種目)
 - メディシンボール(7種目)
 - シングルスクワット(2種目)
 - ワイドウォーク(3種目)
- ジャンプ(10種目)
- サーキット【各種目/短距離パート】
 - 膝上げ&スプリットジャンプ
 - ソリダッシュ ●タイヤ押し
- サーキット【各種目/跳躍パート】
 - 連続踏切走
 - ロイターボックスジャンプ
- サーキット【各種目/投擲パート】
 - 横投げ
 - ネット投げ
 - 連続バックステップ



名伯楽が
中学生指導の
コツを伝授!

1年生から3年生までの「指導段階の踏み方」とは!?

商品番号 975-S

全1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。

2017.4