

ウォーミングアップの習慣性・継続性を、
基本づくりに活かす！



指導／解説 木原 靖之 福井県立敦賀高等学校 陸上競技部 顧問

指導／解説 橋本 洋 福井県立敦賀高等学校 陸上競技部 顧問

実技協力 福井県／県立敦賀高等学校 陸上競技部



敦賀高校流 ウォーミングアップ

効率よく **基礎・基本**を習得するための準備

今作のウォーミングアップの目的は、基礎・基本を確立して『理想のスプリントフォーム』をつくること。

POINT 1 理想のスプリントフォームのモデルは島田雪菜選手



映像の中では、敦賀高校のOGで、2016年の国体少年女子100m・400mで準優勝した島田雪菜選手(北海道ハイテクAC)のスプリントフォームをモデルとして理論を展開します。スタートして10歩、他の選手と同じピッチながら大きく差をつけたスプリントは必見です。

POINT 2 言葉で意識させるのではなく 無意識の中で良いフォームにする



顧問の木原氏は「高校生までは形を意識してフォームを修正しても、逆に崩れてしまうことが多い」と言います。そうではなく、ウォーミングアップを行うことで、自然と動きやフォームが改善されていくことを目指します。

POINT 3 ウォーミングアップだから日常的な練習の中に取り込める



いざ学んだトレーニングを取り入れようと思っても、限られた練習時間で継続して行うのは難しい場合があります。しかし、こちらはあくまでウォーミングアップなので、日常的な練習の中で容易に実践することができます。

スプリントフォームは跳躍や投擲にもつながる陸上競技の要です。より速く、より遠くへ記録を伸ばすために、このウォーミングアップをお役立てください。

全1巻 73分

商品番号 990-S

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!

2017.11