

商品番号997-S

駅伝・長距離選手のための「走り方」

身体の中に円運動をつくりだす



指導/解説

大西 崇仁 (おおにしたかよし) 松山大学 女子駅伝部監督

日本体育大学卒業後、一般企業に就職。その後、陸上競技への強い情熱から指導者の道を目指す。2004年 名城大学駅伝部専任コーチに就任。翌年、全国優勝へと導く。2006年 松山大学に着任。2008年から監督として女子駅伝部の指導をスタートさせる。独特な指導法で、高校時代、結果の残せなかった選手の才能を次々と開花させ、ついに2016年、悲願だった全日本大学女子駅伝対校選手権大会で初優勝へと導いた。

実技協力 愛媛県/松山大学 女子駅伝部



「乗込み」「接地」「切り返し」で走りが変わる!

走る競走=上体を速く運ぶ。

上体を前方へ運ぶためには、当然下半身の動作が重要なカギになります。

この下半身の動作をより効率よく、かつ効果的に行うためにはズバリ

「乗込み」「接地」「切り返し」の技術を向上させることが必要不可欠です。

本作品では、この「下半身の動作」に重点を置いたドリルを数多くご紹介しています。

日々のウォーミングアップなどに取り入れることで、

意識せずとも理想的な「走り方」が身につくことでしょう。

是非、参考にしてみてくださいは如何でしょうか？

ウォーミングアップにも最適!



商品番号 997-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。

2017.9