

ASSESS & CORRECT

BREAKING BARRIERS TO UNLOCK PERFORMANCE

パフォーマンス向上のための										
評価と矯正エクササイズ										
DVD No. ME99-S		全2枚セット 10,500円 (分売不可 / 税込・送料別) (日本語吹替版: 英語のみの音声はありません)								

- 「やみくもトレーニング」との決別!
必要な箇所に、必要なエクササイズを!
- 身体を知ることが、
身体を変えるための第一歩!
- 27のセルフチェックと、
78のエクササイズを紹介!



人間の身体は十人十色、みんな個性があります。背が高い選手がいれば低い選手もいて、痩せた人がいればガッチリした人もいます。当然、筋力や柔軟性にも違いがあって、それがプレースタイルにも大きく反映されてきます。なのに、多くの現場ではみんなが同じようなトレーニングを行っ

ている現状があります。それが合っている選手はいいのですが、もし逆効果になるような運動を強制されているとしたら...

そこでこのDVDでは、「個性を見つけるためのチェック法」と「苦手を長所に変えるエクササイズ」を紹介し、トレーニングはやみくもに行うのではなく、足りないところを補いながら、必要な箇所を伸ばしていくのが基本です。筋力が弱い部位や柔軟性が足りない部位を見つけ、的確なエクササイズを行うことで、身体のバランスが整ってきます。すると競技のパフォーマンスも向上し、ケガの予防にも繋がってくるのです。

制作はトレーニングの本場・アメリカで行っています。世界トップクラスのフィジカルセラピストたちが手掛けた、詳細に渡る解説はなかなか見ることができません。ぜひ、この機会に本物のトレーニングを学んでみてください!

指導・解説

Eric Cressey | エリック・クレスシー

(理学修士 (MA)、CSCS (NSCA認定ストレングス・アンド・コンディショニング・スペシャリスト))

Bill Hartman | ビル・ハートマン

(フィジカル・セラピスト (PT)、CSCS、USAW (米国ウェイトリフティング協会認定スポーツ・パフォーマンス・コーチ))

Mike Robertson | マイク・ロバートソン

(理学修士 (MS)、CSCS、USAW)

監訳

谷 佳織

(Somatic Systems)

PT、トレーナー、
トレーニングコーチ必見!!
解説 & チャートもPDFで収録!!



Assessment : 評価

22分

ME99-1

柔軟性や安定性を向上させるために、まず自分の身体を知ることから始めます。選手ひとりでも簡単にできるアセスメントテストで、矯正すべき部位を把握しましょう。

- | | | |
|-----------------|----------------------|----------------------|
| ■ イントロダクション | ■ 仰臥位でのストレート・レッグ・レイズ | ■ 仰臥位での股関節の内旋 |
| ■ 背骨のニュートラル・テスト | ■ 仰臥位でのFABER | ■ 座位での股関節の外旋 |
| ■ 頸部の可動域 (屈曲) | ■ 仰臥位での股関節 / 膝の屈曲 | ■ 仰臥位での股関節の外旋 |
| ■ 胸椎 | ■ 座位での股関節 / 膝の屈曲 | ■ クローズド・チェーンでの |
| ■ 小胸筋の長さ | ■ 四つん這いでのロック・バック | ■ 足首の背屈 |
| ■ 大胸筋の長さ | ■ 伏臥位での膝の屈曲 | ■ 片脚でのスクワット (中殿筋の働き) |
| ■ 大胸筋の長さ (胸骨頭) | ■ トーマス・テスト | ■ 片脚でのブリッジ (大殿筋の働き) |
| ■ 肩の屈曲 | ■ 仰臥位での股関節の外転と内転 | |
| ■ 肩の外旋 | | |
| ■ 肩の内旋 | | |
| ■ 肩甲骨の上方回旋 | ■ 座位での股関節の内旋 | |



Corrective Exercises : 矯正エクササイズ

92分

ME99-2

基本ドリルから難易度の高い応用ドリルまで、幅広いエクササイズを紹介しています。競技力向上を主眼においた、動きや姿勢を矯正する78の種目を一挙公開です。

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|
| ■ 股関節屈曲のユニラテラル・エクササイズ | ■ 臀筋のアクティベーション (外転) エクササイズ | ■ 肩甲下筋のアクティベーション / 内旋ROMエクササイズ |
| ■ 股関節屈曲のバイラテラル・エクササイズ | ■ 臀筋のアクティベーション (外旋) エクササイズ | ■ 肩の外旋のアクティベーション / ROMエクササイズ |
| ■ 股関節伸展のエクササイズ | ■ 腰筋のアクティベーション・エクササイズ | ■ 僧帽筋下部のアクティベーション / 強度エクササイズ |
| ■ 股関節の外転エクササイズ | ■ 足首の背屈エクササイズ | ■ インテグレートッド・アップワード・ローテーション・エクササイズ |
| ■ 股関節の内転エクササイズ | ■ 胸椎のモビリティ・エクササイズ | ■ フォワード・ヘッド・ポスチャー・エクササイズ |
| ■ 股関節の内旋エクササイズ | ■ 前鋸筋のアクティベーション・エクササイズ | |
| ■ 臀筋のアクティベーション (伸張) エクササイズ | | |



Copyright 2009 © by Eric Cressey, Bill Hartman, and Mike Robertson. All Rights Reserved.

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前 / ご住所 : 電話 / お勤め先 : 電話 / お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所 / TEL
- お勤め先 / TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などをご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます (分割可)。

●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
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656