



THE-VOICE
-Clinic Series-

DVD NO. TV25-S

DVD4枚組 10,000円+税

全国跳躍研究会2019

~ The road to TOKYO ~

講師

坂部 雄作

(大阪府立摂津高等学校 陸上競技部顧問)

講師

船津 哲史

(大阪府立大塚高等学校 陸上競技部顧問)

協力

全国跳躍研究会

ブレーキを掛けない

積極的な『攻める踏切』

鍛えきれない部位を、 ピンポイントで強化する!

全国の熱心な指導者・選手たちが、大阪・摂津高校に集結した「第5回 全国跳躍研究会2019」の様態を余すところなくお伝えします。今年のテーマは「身体の使い方」。

前半部分では、U20コーチも務める大塚高校船津先生が、胴体(体幹)の使い方を意識したウォーミングアップや地面に圧力をかけてそれを受けるための身体の使い方、また棒高跳のポールを利用したトレーニングなどを実施。後半では、摂津高校坂部先生が、跳躍種目に必要な身体の動きや、柔軟性を高めるドリルを紹介していきます。全国の舞台上で躍動する大阪陸上界を牽引する2人の指導は、日々の練習の参考になること間違いなし。走幅跳、走高跳、三段跳、棒高跳、すべての跳躍種目に活かせる指導法をぜひご覧ください。

本当の 『身体の使い方』 とは?

第1部

講師:船津 哲史

■DISC1(55MIN) ■DISC2(49MIN)

第2部

講師:坂部 雄作

■DISC3(73MIN) ■DISC4(48MIN)



全国跳躍研究会とは

2015年から毎年開催されている、跳躍種目に特化した講習会。毎年、参加者の中から、全国の舞台上で活躍する選手も輩出。指導者も選手も、新たな気付きを得られる講習会として注目され、年々参加者が増えている。5回目となる今年は、北は北海道から南は鹿児島まで、約220名(指導者約80名/選手約140名)が参加。

商品番号 TV25-S

DVD4枚組 10,000円+税

送料一律

741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

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!