グラウンドや砂場で簡単に取り組めるメニュー

1003-S

中学生でもできる 棒高跳の基本と実践

～記録を伸ばすポールワークの習得～

指導／解説
舩津 哲史（大阪府立大塚高等学校 陸上競技部顧問）
実技協力
大阪府／大阪府立大塚高等学校 陸上競技部

中学生でもできる“力をもらう”感覚・技術を身に付ける練習法

初心者～上級者指導までカバーする棒高跳指導のバイブル

DVD2枚組

1003-1
Disc1 動きづくりとドリル 60分

1003-2
Disc2 技術と実践 55分

商品番号 1003-S
全2巻セット 10,000円+税
（分売不可／DVD2枚組）

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

DVD VIDEO
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！

2018.01