

目からウロコ!



「体の部位を意識させる」
指導法を段階的に紹介!

逆上がり 即時 上達法

体の部位を意識させる器械運動の指導

逆上がり指導はひとつではない。

すぐできるようになる

逆上がりの種類と指導法とは!?



「子供たちに達成感を!」と強く思う
指導者、保護者の方におすすめ!

本邦初公開!器械運動の中でも非常にシンプルな「逆上がり」について、社会体育、学校体育での器械運動指導歴22年の中村賢氏による「体の各部位を意識して行う逆上がり即時上達法」をご紹介します! からだ意識ポイントに着目した逆上がりの種類から、段階的・レベル別指導法、またよく起こるエラーを整理して矯正まで含めた指導法としてわかりやすく映像化しました。特に小学校の体育授業など、一斉指導の時に効果的な指導法が満載です。逆上がりができない小学生や子どもに対して「うまく逆上がりできて欲しい!」「達成感を味わってほしい!」と考えている指導者、保護者の方々におすすめのDVDです!

場の設定と補助で

「効率的な動きの形」を
つくる技術を映像化!



1017-5 (71分)

- 逆上がりの種類 ● 小学生への指導【振り上げ脚のつけ根を意識させる】
- つまずき別指導法 ①【踏み切り時に脚が大きく開かない場合】
- つまずき別指導法 ②【回転時に腕/腰が曲がらない場合】
- つまずき別指導法 ③【踏み切り脚と振り上げ脚の連動性が無い場合】
- つまずき別指導法 ④【回転後半で上体が起こせない場合】
- 幼児への指導【アゴ(腕)/膝を意識させる】
- 逆上がりに必要な筋力と補助運動 ● 脚のつけ根意識強化法

指導/解説

中村 賢

1971年東京都生まれ。小学校体育専科教員。鹿屋体育大学卒業。筑波大学大学院体育学専攻・博士前期課程修了。社会体育及び学校体育現場での器械運動指導歴22年。「体の部位を意識させる器械運動の指導」を提唱し、独自の逆上がり指導法を確立する。



商品番号 1017-5

全1巻 3,000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!