

ハンドボールに 特化した トレーニング

怪我の予防はもちろん、
練習全体の効果を高めるのが
フィジカル強化

～筑波大学男子ハンドボール部を例にしたフィジカル強化～

■指導・解説：ネメシュ・ローランド ■実技協力：筑波大学男子ハンドボール部



フィジカル強化は スタートが早いほど 効果的



本作では、ジャンプ、ブレイクアクション、方向変換、スプリント、デュエル、投動作など、ハンドボールで求められるあらゆるパフォーマンス向上を目的としたトレーニングメニューを紹介します。

また、男女や年代別のフィジカル強化についての考え方、さらにハンドボールにおける試合の傾向を考慮したトレーニングメニューの組み方を紹介。例えば速攻にかかる時間10～25秒、セットオフenseは最大50秒など、データに基づいた確かな考え方を解説しています。

指導・解説はハンドボールの本場ハンガリー出身のネメシュ・ローランド氏。筑波大男子ハンドボール部の強さを支えるフィジカルを作り上げただけでなく、日本ハンドボール界に貢献し続ける知将です。

フィジカル強化に興味があっても、具体的なメニューや指導方法に迷っている皆様には是非ご覧になっていただきたい作品です。

ネメシュ・ローランド プロフィール

2012年～2017年 筑波大学 体育系 助教
2018年～ 現在 法政大学 スポーツ健康学部 専任教員

2006年～2007年	日本男子代表コーチ
2015年～2017年	日本男子代表コーチ (世界選手権出場)
2015年～ 現在	U24男子代表監督 (2018年世界学生選手権 日本初銅メダル)
2017年	U22男子代表監督 (東アジア選手権優勝)
2018年～ 現在	U16男子代表監督
2008年～2012年	ハンドボールアカデミーコーチ
2005年～2007年	筑波大学男子チームコーチ (2005年インカレ優勝)
2012年～2017年	筑波大学男子チームコーチ/ヘッドコーチ (2017年インカレ準優勝)



1066-1 72分

トレーニングの概要&
ウォーミングアップ



1066-2 59分

サーキットトレーニング&
インターバルトレーニング



商品詳細、サンプルムービーはコチラ



商品番号 1066-S

全2巻セット 16,000円+税
各巻 8,000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!

2019.6