より「楽」に より「速く」走るための動き作り

～自然に前へ身体を進めるための意識付け～

実技協力◉鳥取県／米子市立加茂中学校 陸上競技部 他　指導・解説◉門脇 隆（米子市立加茂中学校 陸上競技部 顧問）

「腕の回内動作での前振り」と「脚の蹴りだし」でよりスムーズな加速を得る!

鳥取県中体連陸上部で長年指導に携わってきた門脇先生。
近年、その指導を受けた生徒が全国大会で上位入賞を果たすなど、確かな実績を上げています。
今作でもっとも重要視するのが「前への意識」。脚も腕も重心も、常に「前」を意識して動き作りを行っていきます。
そして、重心・脚・腕に引っ張られることで、自然と身体が前へと進み、力みのないスプリントへと繋がっていきます。
強い負荷をかけることなく、自重や坂道の傾斜を利用して取り組めるメニューばかりで、
練習環境の整わない学校でもすぐに取り組める内容です。

商品番号 1079-S

全1巻 8,800円(税込)／48min

送料一律	代引	ご相談ください
800円(税込)	カード払い	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。

DVD VIDEO ジャパンライムDVD通販サイト https://www.japanlaim.co.jp/

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

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

2019.12