



指導・解説 **高橋 和裕** 静岡県立浜松湖東高等学校 陸上競技部 顧問

200m元日本記録保持者。奈良県添上高校で100m、200m、4×100mリレー、4×400mリレーの4種目制覇を達成。早稲田大学進学後もトップスプリンターとして活躍し、世界室内大会やアジア選手権にも出場。引退後は教員として後進の指導にあたる。トップアスリートとしての経験値とアメリカで学んだ練習を融合し、数多くのメニューを独自に考案。競技力を支える土台作りに注力した指導を信条とし、選手の可能性を引き出す指導を日々実践している。

競技力を
支える
広くて
大きな
土台をつくる

競技力の 土台をつくる ウォーミングアップ & サーキットトレーニング

選手の可能性を引き出す冬季トレーニング

シーズンに必ず繋がる高橋和裕流冬季トレーニング

今作は、トップスプリンターとして活躍した高橋和裕先生が最もこだわる「土台作り」を紹介。中学生、高校生年代にしっかりと土台を作り、その上に技術を積み重ねることで、選手のパフォーマンスは最大化していきます。「選手の成長、大会期の結果に100%繋がる」と高橋先生が自信を持ってオススメするメニューは必見です。練習環境や練習時間、選手のレベルに合わせて、各種目の回数や時間を調整しながらご活用ください。

収録内容 (50分) ■ Introduction ■ KAZ UP 2nd. ■ Circuit Training

実技協力: 静岡県立浜松湖東高等学校 陸上競技部

商品の
詳細は
こちらから



商品番号 1117-S

全1巻 8,800円(税込)

送料一律

800円(税込)

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4-2-8

FAX.03(3818)6656



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!

2021.01