大好評だった
前作の上級編が
ついに登場！

ジャンプを伴う
すべての競技で
使える40種の
エクササイズ

「性差」に応じた ジャンプパフォーマンスを向上させるトレーニング Advanced

●指導・解説
熊野 陽人（くまの あきひと）
関西福祉大学 陸上競技部 監督／
社会福祉学部 准教授、博士（体育学）

●実技協力
関西福祉大学 陸上競技部

女子選手のハイパフォーマンスを目指す✲アクティベーションドリル

まだまだ伸ばすことのできる、女子選手のジャンプパフォーマンス！

様々な競技指導者に大変好評をいただきました、前作【「性差」に応じたジャンプパフォーマンスを
向上させるトレーニング～すべての女子選手必見!アクティベーションドリル～】の上級編（アドバンスド）がついに完成しました。
本作では、女子選手の身体的特徴を踏まえた「女子選手のためのエクササイズ（アクティベーションドリル）」を
新たに完全新作として40種ご紹介します。前作の基礎的なエクササイズを基に、
更なるジャンプパフォーマンス向上と怪我予防を目的として作られた新エクササイズは必見です!
陸上競技はもちろん、「バスケットボール」「バレーボール」「ハンドボール」「バドミントン」といった
ジャンプを伴う競技にも十分対応した内容となっています。
実際に監修者である熊野先生も様々な競技指導者に依頼され、ジャンプトレーニングの指導を行っています。
前作と本作のエクササイズを駆使して、チームのレベルアップや選手の怪我予防に是非ご活用ください!

商品番号　1137-S
DVD2枚組　¥11,000（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。

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4-2-8
FAX.03（3818）6656

2022.10