

今、必要な動作が見えてくる。

反射利用で「跳ぶ」から、「跳ばされる」ジャンプへ！

踏切準備で「低い姿勢」をつくれば、踏切は大きく変わる！

低い姿勢と 反射利用で 高さを出す！

Disc 1
1139-1 | 51分
Disc 2
1139-2 | 69分

●指導解説

安城学園高等学校
陸上競技部 顧問

早川 周吾

(はやかわ・しゅうご)

●実技協力

安城学園高等学校
陸上競技部

理想的な放物線上に身体を配列する走高跳

本作品のテーマは2つ。「低い姿勢」と「反射利用」。
現場でよく見られる失敗跳躍の多くの原因は、この
「低い姿勢」と「反射利用」が上手くていないから
だ。と語る安城学園・早川先生。
この2つを手に入れることができれば、確実に記録を
伸ばすことが可能であり、また走高跳種目の競技力
向上に欠かすことのできない重要な要素となります。
本編では、「低い姿勢」と「反射利用」を習得するため
の跳躍ドリルや、専門的な補強トレーニングをわかり

やすく解説しています。

また、早川先生が提案する「跳躍タイプの分類法」も
必見。経験とデータをもとに、選手の跳躍タイプを3
タイプに分類し、それらを選手自身に理解させます。そ
うすることで、効率よくかつ効果的な練習が可能にな
り、また、試合などでの調整に役立ちます。



DVD通販サイト

より詳細な内容や
サンプル映像公開中！



商品番号 1139-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4-2-8

FAX.03(3818)6656

2023.3