

すぎもと たつお

杉本龍勇のスプリント基礎トレーニング

走るための「ベース」を作る

実践「走」ドリル

わかりやすく、誰にでもできる
必見ドリル集

DVD No.465D-S
Video NO.465V-S

全3枚(巻) 25,200円
各 枚(巻) 8,400円

指導・解説 杉本 龍勇(浜松大学陸上競技部監督)

1991年・93年世界選手権100m、4×100mR代表、1992年バルセロナオリンピックにおいては4×100mRで6位入賞を果たすなど、日本のトップスプリンターとして活躍。その後ドイツなどでトレーニング法を学び現在は指導者として活躍中。現在ではJリーグ清水エスパルスのフィジカルアドバイザーも務める。

実技協力:浜松大学陸上競技部



465-1 ウォークを用いた基礎ドリル

37min.



ウォークを用いて上体の姿勢矯正や踵からつま先への重心移動、腰のローリング、肩のローリングなど走るために必要な個々の動きをつくるためのドリルを紹介。

- 姿勢矯正ウォーク(2種)
- つま先立ちウォーク
- 踵ウォーク
- 踵からつま先への重心移動を強調したウォーク
- 腰のローリングを強調したウォーク(2種)
- 腰のローリングと肩のローリングを強調したウォーク(2種)

全ての競技に使える! 走るための動きづくり。



「スプリント」においてはさまざまな理論が考案され、時代のトップアスリートの活躍と共にそのスタイルは変化してきています。しかし速く走るための要素は、考え方の違いはあるにせよ基本的には変わらないのです。

そこでこのシリーズでは、まず走るために必要な要素とそれらの動きをつくるためのトレーニングを取り上げています。走る姿勢、それぞれの走の局面での個々の動作、身体全体のバランスなどをつくっていき、そして全ての動作を複合したトレーニングを用いてより実践的な走りに近づけていきます。ここでは杉本龍勇氏自らの模範実技に加え、さまざまなレベルの選手の実技を通してチェックの仕方、指導のポイントなどをわかりやすく紹介しています。

どのレベルの選手でも実践できるドリルですので、サッカー、野球といった他の競技の選手にも用いることが可能。指導者必須のトレーニングメソッドです。

465-2 スキップを用いた基礎ドリル

38min.



スキップを用いて腕と脚の動きを同調させるドリルや、支持する脚と振り出す脚の役割とそれらの動きをつくるためのドリルを紹介。

- リズムスキップ
(4種:様々な腕の動きと腿上げ、スキップのリズムを用いた腕と脚のリズムを合わせるためのドリル)
- 支持脚のスキップ
(2種:膝を曲げずに接地し、自分の身体を支えるためのドリル)
- 脚の振り出しを強調するスキップ
(3種:脚を前にスウィングすること、スウィングするタイミングを身につけるドリル)

465-3 複合ドリル

44min.



姿勢、腰・肩のローリング、脚の前方へのスイング、支持脚などの要素を複合したドリルで、実際のランニングにより近づけるためのトレーニングを紹介。

- トロッピング
- 腿上げ(基礎、脚のスウィングを強調)
- 引きつけ動作ドリル
- スキップ(股関節の可動域、脚のスウィング強調)
- 片足スキップ
- 振り下ろし動作のドリル
- プライオメトリクス・スキップ
- ミニハードルを使った脚の動きのドリル(4種)



ジャパンライムのホームページ <http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

[記入例]

DVD・ビデオNo.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC.MC、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン)も取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656