



空中フォーム/反り跳び



冬季練習も
このDVDでばっちり!

一歩先を目指す! 実践的走幅跳指導法

～より、遠くへ跳ぶためのスキル & ドリル～

■指導・解説: 坂井 裕司 (大阪府太成学院大学高等学校陸上部監督)
■実技協力: 太成学院大学高等学校陸上部
森長 正樹選手 (走幅跳男子日本記録保持者)
池田 大介選手 (2005男子八種競技日本高校記録保持者)

DVD No. 506-S 79分 全1枚 8,400円
(税込・送料別)

「もっと遠くへ跳びたい!」
そんな気持ちを持ちながらも、あと1歩記録に伸び悩む選手・指導者必見のDVDがついに登場!
現・走幅跳日本記録保持者 森長正樹選手ら数多くの名選手を育て上げた坂井裕司監督によるスキルアップトレーニング法を分かりやすく解説。
基本姿勢から助走/空中姿勢/着地といった段階別トレーニングを中心に、走幅跳に必要な身体作りのためのサーキット・冬季トレーニングをご紹介します。
また、森長選手・池田選手の素晴らしいジャンプも収録されています。
このDVDを参考に「より遠くへ」を目指してください!

★基本動作から実際の跳躍までこの一枚に集約!

- ① 基本姿勢
 - ・踏切は重心の真下へ
- ② 踏切準備
 - ・踏切前の歩幅
→2歩前は大きく、最後は小さく
 - ・踏切1歩手前の接地は踵から
- ③ テイクオフ
 - ・3歩助走→5歩助走→中助走
 - ・徐々に助走距離を伸ばす
 - ・踏切り時の姿勢
 - ・踏切り前の歩幅
 - ・助走 (スピード) と踏切動作の融合



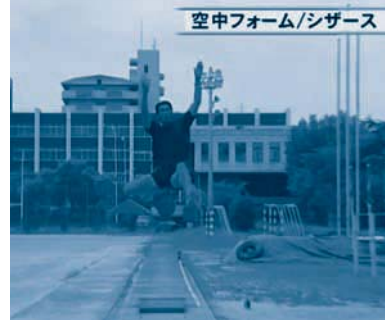
- ① 助走開始セットポジション
 - ・セットスタート→足が合いやすい
 - ・スウィングスタート→加速をつける
 - ・補助走付きスタート→更に加速
- ② 助走曲線
 - ・最高のスピードで踏切りへ
 - ・加速
→ゆっくりと加速し、最後までスピードを上げる助走
 - ・2段加速
→スタート後、加速し、一旦リラックス。最後にもう1度スピードを上げる
 - ・減速
→最初にスピードを上げ過ぎて、最後にスピードが落ちてしまう間違った助走
- ③ ボール踏み走 (片足のみ)
 - ・5m間隔に置かれたボールを、利き足 (逆足) のみで踏みながら走る
 - ・腰の位置を一定に保ちながら走る (ボールを踏む際に跳ねない)
 - ・両足共 (利き足/逆足) にバランスよくトレーニング
- ④ ボール踏み走 (両足交互)
 - ・5m間隔に置かれたボールを、両足交互に踏みながら走る
 - ・ボール間の歩幅を狭くしてコントロール
- ⑤ カウント走
 - ・頭の中で歩数をカウントしながら助走
 - 徐々にカウントするスピードを上げていく→助走スピードUP

- ① 反り跳び
- ② シザース
 - ・森長正樹選手 (走幅跳男子日本記録保持者) のジャンプ
 - ・池田大介選手 (2005男子八種競技日本高校記録保持者) のジャンプ
- ※ 最も有効な着地を目指す
 - ・空中で椅子に座するような姿勢をとり、そのまま着地
 - ・着地する瞬間に足を前方に出す

- ※ 走幅跳に必要な「体幹を鍛える」
 - ① ジャンプスキップ 30m×2
 - ② 腕立て伏せ 30回
 - ③ ケンケン走 左右50m
 - ④ メディシン
チェストパス 30回
 - ⑤ メディシン
オーバーヘッドパス 30回
 - ⑥ バウンディング 50m×2
 - ⑦ 2人組負荷押し 30m×2
 - ⑧ 腕振り 60秒
 - ⑨ カンガルージャンプ 30m×2
 - ⑩ メディシン 2歩助走オーバーヘッドパス 30回
 - ⑪ メディシン 長座開脚オーバーヘッドパス 30回
 - ⑫ ハードルジャンプ 5H×5
 - ⑬ ハーフスクワットジャンプ 30回
 - 13種目終了後、3分間休憩×2～3セット



- ① スロープ走
 - ・スロープ (緩やかな坂) を駆け上がる
 - 助走の最後をイメージ
- ② 階段のぼり I
 - ・広めの階段を駆け上がる
 - 連続/1段抜き/2段抜き/カンガルージャンプ/おんぶ
- ③ パワーカンガルージャンプ
- ④ 手押しジャンプ



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は… <http://www.japanlaim.co.jp>

JLG
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656

〒113-0033

東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

お申し込み方法

- ご希望のDVD No. を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

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は、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ご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます。