

走力を高めるための4つのステップ

4 Steps: For Improvement Of Running Ability

初級者からの 段階を追った 短距離指導法



DVD No.508-S ◎全1枚 8,400円(税込・送料別) ◎40min.

スプリント指導は決して難しくない!

初級者をスプリンターに育て上げるエッセンスを紹介!



◎指導・解説／竹原 豊文(兵庫県立伊川谷北高等学校陸上部監督、元兵庫県陸上競技協会強化委員)

東京教育大学体育学部を卒業後、体育科教諭として兵庫県立の高等学校(猪名川～鳴尾～神戸甲北～舞子～伊川谷北)の各校を歴任。竹原氏の指導力において特筆すべきところは、赴任先の各高校で、いわゆる普通の高校生選手を育て上げ、県はもちろんだ近畿レベルに留まらず、常に全国レベルで通用するアスリートを数多く輩出している点にあります。その中でも、舞子高校時代の教え子である小島初佳(旧姓 新井)選手は100m(11秒45)、200m(23秒46)の元日本記録保持者でもあります。

◎実技／兵庫県立伊川谷北高等学校陸上部



スプリント選手として真剣に「走る」ことを考えた時、あなたはどこまで「走る動作」を理解していますか?

このDVDでは、特に初めて陸上競技に接する選手や走り始めて間がない選手に対して、「走力を高めるための4つのステップ」を中心に段階を追って紹介していきます。また、様々な選手に改善点を指摘しながら解説していますので「走りの基本メカニズム」を正しく理解することができます。

多くの指導者の中でも「スプリント」競技を難解に捉えてしまうことは多いと思われます。このDVDを見ることで、極めてシンプルな動きづくりである程度の走力アップにつなげて行くことが可能であることがわかるはず。記録を伸ばし、走力を高めるために、是非お役立て下さい!

Step.1

引きつけた足と軸足の膝の位置を確認する

- ①ハードルを使った上体と軸足の確認
- ②ハードルと椅子を使って振り出すポイントの確認
- ③ハードルの端から①と②のリズムを合わせて前進する

Step.2

流し時の踵の位置を確認する

- ①右足の振り出し確認
- ②左足の振り出し確認
- ③両足の振り出し確認

Step.3

走り始めのスタートのリズムを確認する

- ・トップスピードに近いリズムでスタートして流しに入ることがポイントになる

Step.4

流しのポイント(目線)を確認する

- ・目線の位置/スタートのリズム/コーナー出口からスピードを上げる等がポイントになる

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 No.を指定し、電話かFAX、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 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可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(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