

4×100mR

技術と戦い方のすべて

～大阪高校4継・勝利への法則～



DVD VIDEO

《DVD》

No.526-S

全1枚8,400円(52分)

(送料別)

★このバトンパス技術で、確実にタイムを短縮できる!★

近年、高校スプリント界の話題を席巻した金丸祐三選手を輩出した大阪高等学校陸上部。同校陸上部では平成13年熊本インターハイ4×100mRで日本高校記録の金字塔を樹立しました。陸上競技の中で一番「失格」が多い種目、4×100mR…。コーナーを含め400mの間を全力で走り、そこにバトンをつなげて行く…つまり一瞬のミスも許されない種目です。

この種目の勝利へのキーワードは「バトンパス」。

100m走で良いタイムを持つ4人の走者が集まるだけでは、リレーで勝利を収める事はできません。なぜなら、4×100mRでは走者がバトンをつなぐ際に、必ず「減速」がおこるからです。この「減速」をいかに減らし、確実にバトンを「つなぐ」事がタイム向上=勝利へ結びつきます。

今回のDVDでは効率よくバトンパスを行うためのトレーニングを中心に様々な練習法をご紹介します。また、大阪高校が日本高校新記録を達成したレースも収録されていますので、参考にしてみたいはいかがでしょうか?



■指導・解説/岡本 博
(大阪府大阪高等学校陸上競技部監督)
■実技協力/大阪府・大阪高等学校陸上競技部

全国高校総体4×100mR優勝4回、
平成13年熊本総体時日本高校記録40'18" 樹立
全日本ジュニア選手権4×100mR優勝3回
平成16年度島根全国高校総体総合優勝
平成4年日本選手権4×100mR優勝
(40'51" 当時日本高校記録樹立)

★最高速度でいかに確実にバトンをつなぐか!?!...そのエッセンスが満載!★

4×100mリレーの競技特性

バトンパス

①バトンパスの種類

- ・アンダーハンドパス
- ・オーバーハンドパス

②オーバーハンドパスの受ける手の形

- ・腕を後方に上げる
- ・手の平を大きく広げる
- ・腕(手)がブレない事を意識する
- ・バトンを手の中心に押し込む



③肩関節の柔軟体操

- ・オーバーハンドパスに必要な肩の柔軟性を養う体操

④ウォーミングアップ(バトンに慣れる)

- ・ジョッグパス
- ・フロートパス

受ける走者のポイント

①マークポイントの取り方

- ・一般的なマークまでの足長
- ・試合当日のコンディション/風等で足長を変える

②スタートを切るタイミング

- ・前走者の身体の中心線がマークを通過した際にスタートを切る
- ・2~4走者が同じタイミングでスタートを切る

③待つ姿勢&スタートの切り方

- ・足を肩幅程度に開き正面を向いて立つ
- ・右足を半歩前に出す(踵を少し上げる)
- ・高い位置からマークを見る
- ・前に出した右足からスタート
- ・1歩目が小さい為、スムーズな加速ができる
- ・最後までマークを見る



直線バトン練習

※直線で行うバトンパスの練習

- ①5割のスピード(フロート)
- ②8割のスピード
- ③全力のスピード
- ・「ハイ」のタイミング
- ④競走
- ・2~3チーム同時にスタートして競走

コーナーバトン練習

※コーナー(3~4走)で行うバトンパスの練習

- ①5割のスピード(フロート)
- ②8割のスピード
- ③全力のスピード
- ・「ハイ」のタイミング

2~3走者のポイント

- ・2~3走者は直線からコーナーへのバトンパスが必要
- ・第3走者はレーンによって状況が大きく変わる
- ・スタートはアウト側に立ち、イン側に切れ込む
- ・アウト側に立つとレース展開を確認できる

通しバトン練習

※4×100mの通しバトン練習

- ・2/3/4走者は予備のバトンを持つ
- ・バトンが上手く渡らなかった場合、予備のバトンで続ける

平成13年全国高校総体

※平成13年全国高校総体(熊本大会)

- ・4×100m準決勝
- ・4×100m決勝(日本高校新記録達成)



●メール会員募集中! インターネットからのご注文は → <http://www.japanlaim.co.jp>

●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

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、電話かハガキ、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

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、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード)もご利用できます。