

自然体バレエ塾 段階的練習ドリル「動きの基(もと)」シリーズ

D2ダンスとわくわく体操

～故障しない・動ける身体づくり～



■指導・解説：草野 健次（自然体バレエ塾 塾頭）

日本バレーボール協会公認講師

前松下電池工業女子バレーボール部監督

■撮影協力：TEAM自然体研究会

奈良県五條市立五條東中学校女子バレーボール部

紀和ティンカーベルズ

DVD No. 532-S

全3枚 22,050円

[各枚 7,350円] (税込・送料別)

全3枚セットご購入特典

映像と連動、講習会使用テキスト→

「D2ダンスの解説」(21頁)を1冊進呈!!



自然体バレエ塾の今回のテーマは『故障をさせない身体づくり』『パフォーマンスに繋がる動きづくり』です。

全てのスポーツに共通する「動きのエキス」を凝縮したDVD(全3枚)が登場しました!



D2ダンスとは、リハビリテーション医学やスポーツの分野で用いられているPNF〔Proprioceptive (固有受容性感覚器)・Neuromuscular (神経-筋)・Facilitation (促進)〕の基本パターンである回旋を伴った「対角・らせん」という独特の運動パターンを取り入れ、誰にでもできるようにアレンジしたダンスです。

上肢・下肢の運動基本パターンである「D2ライン」と「D1ライン」の動きをメインに取り入れたので「D2ダンス」と名付けられました。

上肢・下肢・体幹など全身を人間の本来の動きと連鎖、連結させた複合運動です。



わくわく体操とは、体が自然と喜ぶ感覚を味わえるトレーニングで、座っていても、寝ていても、立っていても、また誰にでもできる体操で器具など一切不要です。サーキット的に行え、対角らせん運動が中心になり、体の動きを単体で捉えずに連動させる事により、全身の筋肉や関節の協調が促進されるので、脳への刺激とインナーマッスルへの刺激で体の中からワクワクする感覚が自然と芽生えます。



532-1

56分

D2ダンスと座禅ダンス

PNFの基本の動きを多く取り入れている「D2ダンス」は、子供から大人までなじみ深い「うさぎとかめ」の曲に合わせて踊ります。

「最後まで諦めないカメさんの心」を大切にしてください!

■D2ダンスとPNF

* D2ラインとは / D1ラインとは

* 上肢のD2ライン / 下肢のD2ライン / 下肢のD1ライン

■D2ダンス【うさぎとかめ】1番と4番の振り付け

* 上肢の動き / 下肢の動き / 上肢と下肢の動き

■D2ダンス【うさぎとかめ】2番の振り付け

* 上肢の動き / 下肢の動き / 上肢と下肢の動き

■D2ダンス【うさぎとかめ】3番の振り付け

①歌唱部分 ②間奏部分

* 上肢の動き / 上肢と下肢の動き

■Let's Go! D2ダンス【うさぎとかめ】

■座禅ストレッチ

* 座禅の基本姿勢

①前屈動作 ②側屈動作 ③左右捻り

④押す・引く ⑤肩入れ ⑥パターン1

(両側非対称性) ⑦パターン2(両側相反性)

⑧パターン3(両側対称性) ⑨肘回し前屈

⑩座禅腹筋

■座禅ダンス

* 座禅ダンス① / ② / ①+②



532-2

52分

わくわく体操《ビギナー編》

ビギナー編では、初心者も自然に取り組めるように比較的簡単な種目から紹介しています。故障しにくい身体になることは勿論、動作のキレが良くなり、巧みな身のこなしによるパフォーマンスの向上が期待できます!

■わくわく体操《ビギナーⅠ》

* わくわく体操ビギナー編について

①グーパー体操

②グーパー体操 (股関節の外旋)

③グーパー体操 (股関節の内旋)

④グーパー体操 (左右交互に内旋・外旋)

■わくわく体操《ビギナーⅡ》

①寝D2ダンス ②寝うさぎパス

③足垂直振り上げ ④自転車背泳ぎ

⑤その場逆足パイダーマン ⑥その場パイダーマン2

⑦うつ伏せバナナ ⑧白鳥足踏み ⑨白鳥頭タッチ

■わくわく体操《ビギナーⅢ》

①胸椎捻り ②腕組みしほり ③寝ての膝入れ

④大きくな〜れ ⑤足入れ替えレシーブフォーム

⑥リズム開脚 ⑦対角背筋運動

⑧カエル伸脚 ⑨ゆりかご

■わくわく体操《ビギナーⅣ》

①四つん這いバナ運動 ②尻上げキープ ③お願い捻り

④片脚バナナと前屈 ⑤腹這い捻り ⑥背筋四拍子

⑦手足組合せ背筋運動 ⑧白樺グー・チョキ・パー



532-3

78分

わくわく体操《ミドル編》

ミドル編では更なるパフォーマンス向上と、スキルアップを求めるアスリートにも充分に対応した種目を紹介しています。「わくわく体操」で心身ともに健康で、いつまでもスポーツを楽しめる身体をつくりましょう!

■わくわく体操《ミドルⅠ》

* わくわく体操ミドル編について

①胸椎大回旋 ②バタッセン捻り

③コリンバランス ④合掌背筋

⑤上体そらし ⑥ブリッジ

⑦コーヒークップ

■わくわく体操《ミドルⅡ》

①3Dキャット ②かかとタッチ

③対角つかみ ④鶴さんポーズ

⑤白鳥の伸展 ⑥スパイク腹筋

⑦対角バランス (背筋)

⑧4の字前屈 ⑨4の字タッチ

■わくわく体操《ミドルⅢ》

①四拍子腹筋 ②対角入れ替え腹筋(V字)

③背伸び背筋 ④脚入れ替えブロックジャンプ

⑤腕立て伏せ ⑥脚交互 ⑦X腹筋

⑧脚の引き寄せ ⑨対角背筋

⑩リズム開脚 (V字バランス)

■わくわく体操《ミドルⅣ》

①胸椎捻りジャンプ

②胸椎捻りジャンプ (スローイング)

③V字クロスタッチ (足タッチ/手タッチ)

④ヘリコプター ⑤逆さまクロスタッチ

⑥対角バランス (腹筋) ⑦七転び八起き

■丹豆ストレッチ

①長座前屈 ②開脚前屈 ③姫座前屈

④ハードルストレッチ ⑤90度-90度

⑥リュックサック

■複合・連結トレーニング&フットワークドリル

* 複合・連結トレーニング(パターン①/②)

* フットワークドリル

①おんぶでサイドステップ

②3歩でサイドステップ

③逆立ちタッチ ④ワニ歩き

⑤カエル跳び

⑥お相撲さんと四股歩き

■指導者から見たD2ダンスとわくわく体操

* 片山悦子教諭 (奈良県五條市立五條東中学校女子バレーボール部監督)

・D2ダンスとわくわく体操を実際に指導して気が付いた点...

・試合中の選手の動作に具体的な変化はありましたか...

・これからのバレー指導について...

* 高橋佳史トレーナー (岸田整骨院分院 BODY STATION golgi 所属)

・トレーナーとして指導する中で具体的に気が付いた事について...

・今まで行っていたトレーニングとの大きな違いについて...

* 岸田昌章先生 (岸田整骨院 柔道整復師/鍼灸師)

・今回のトレーニングについて治療家の視点から思うこと...

・小学校の低学年や高齢者への指導と導入について...

●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>

JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6566

〒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、TOPSカード)もご利用できます。