

2つの『基』で記録更新!

★キーワードは「股関節の可動域」と「挟み込み」
★レースの勝敗は「3つの区間」で決まる

DVD No.536-S
全1枚 8,400円(税込・送料別) [61min.]

すぎ もと たつ お

杉本龍勇のスプリント実戦トレーニング

もと

「速さ」の基をつくる! ～タイムを伸ばすための2つの要素～



◎指導・解説：杉本 龍勇(浜松大学陸上競技部監督/清水エスパルスフィジカルコーチ) ◎実技協力：静岡県 浜松大学陸上競技部

速さの「基」となる要素は様々ありますが、その中でも重要な要素として「股関節の可動域」と「腿を上げるタイミング(挟み込み)」が挙げられます。この2つの要素を鍛え上げる事により、「速さ」は飛躍的に向上します。今回のDVDでは、2つの要素を効果的に向上させる為のトレーニングドリルを紹介。また、速さの「基」となる2つの要素を、実際のレースの中でどのように生かし、勝利に結びつけるかを「スタート」「中間疾走」「フィニッシュ」の3つの区間に分けてわかりやすく解説します。「2つの基」と「3つの区間」で、レースに勝てる「速さ」を身につけます!



★フォームづくり① ～股関節の可動域改善～

速さの「基」の1つとなる股関節の可動域を広げる為の腿上げトレーニングドリル

- ◎片足腿上げ ◎内旋 ◎外旋
- ◎前方振り上げ ◎横方振り上げ



★ハードルドリル① ～支持脚&重心移動

支持脚の使い方と効率の良い重心移動を習得する為のハードルドリル

- ◎ハードルドリル(前) ◎ハードルドリル(横)
- ◎ハードルドリル(回転)

★フォームづくり②～支持脚&踏みつける腿上げ～

踏みつける動作を強調した腿上げドリル

- ◎踏みつける腿上げ ◎踏みつける腿上げ+腰の回転
- ◎踏みつける腿上げ+腰の回転+挟み込み(片脚)
- ◎踏みつける腿上げ+腰の回転+挟み込み(両脚)



★ハードルドリル② ～接地&重心移動

接地のタイミングと上半身の姿勢保持を習得するハードルジャンプドリル

- ◎ハードルジャンプ(両脚) ◎ハードルジャンプ(またぎ)
- ◎ハードルジャンプ(スキップ) ◎ハードルジャンプ(片脚)

★フォームづくり③～挟み込み～

速さの「基」の1つとなる腿を上げるタイミング(挟み込み)を習得する為のトレーニングドリル

- ◎スキップ ◎バウンディング① ◎ホッピング ◎バウンディング②

★「速さ」の基をつくるために

杉本龍勇監督による「速さの基」をつくるコツ



★スタートポジション

正しいスタートポジションと効率の良い飛び出し

- ◎セット～飛び出し
- ◎3歩目までの動き
- ◎0～15m
- ◎15～30m



★スタートダッシュトレーニング

効率の良い飛び出し(スタートダッシュ)を行う為のドリル

- ◎スタンディングスタート
- ◎飛び出しトレーニング
- ◎負荷走

★中間疾走 中間疾走の技術的ポイント



★中間疾走 トレーニング

スタートダッシュから中間疾走へスムーズな移行を行う為のドリル

- ◎ストライド&ピッチコントロール

★フィニッシュ フィニッシュの技術的ポイント

★フィニッシュ トレーニング

ストライドでスピードを維持するのではなく、ピッチでスピードを維持する為のドリル

- ◎ウェーブ走

★加速・中間疾走・フィニッシュトレーニング

3区間で各ポイントを押さえた効果的なトレーニング例 ◎バトンパス

★レースで勝つために

杉本龍勇監督による「レースに勝つ為」のコツ

★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 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、AmericanExpress、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