

めざせ!鳥人!! 棒高跳完全マスター

～ポールを効率よく起こすためのABC～

《助走スピードをポールに伝えるノウハウはこれだ!!》

DVD No.583-S 全1枚 8,400円(税込・送料別) / 69min.



指導・解説 詫間 茂

(香川県立観音寺第一高等学校陸上競技部監督・香川県陸上競技協会理事長)

実技協力 / 香川県立観音寺第一高等学校陸上競技部
中野 真実 (今治造船陸上競技部)

棒高跳は跳躍系競技の中でも特異なもので、ジャンプ力ではなく「ポールを起こす能力」を第一に求められます。助走のスピードをポールに伝えて効率よく起こすことがポイントです。

指導・解説はインターハイ・国体入賞者を数多く育成した詫間茂監督、とりわけ現在(2009年5月現在)では学生記録をもつ荻田大樹選手(関西学院大学)、女子日本歴代3位の記録をもつ中野真実選手が日本のトップレベルで活躍をしています。このDVDでは詫間監督の長年の経験から導き出された指導理論・方法をわかりやすくお伝えします!

トレーニングの中心は「突っ込み・踏み切り」動作。ピットを使用したトレーニングでは少ない助走から段階を追って紹介します。各跳躍には詳細な技術解説を加えているので、指導ポイントや修正点等を正しく理解できることでしょう! 助走やポールワークなどの基本動作も細かく紹介しているので、初心者・初級者からの指導にも充分対応しています。

是非、世界に通用するポールバールター育成にご活用ください!



「正中線」のキープが安定した跳躍のポイントだ!

イントロダクション

●棒高跳の特徴 ●ポールを起こすための要素

走の基本

①腿上げ ②4・5・6歩走

トラックを使ったポールワーク

①ぶらさがり ②ポール漕ぎ ③突っ込み基本走
④ミニハードルを使った助走の基本練習 ⑤突っ込み・踏み切り5歩前のテンポアップ

ピットを使ったポールワーク

●「突っ込み・踏み切り」の位置・身体の使い方を紹介。ポールを身体の正中線にキープしてぶらさがります。

①2歩助走 ②4歩助走 ③6歩助走

スイング

●二段モーションのスイングを身につけます。踏み切りから振り上げの間にワンテンポ置く事がポイントです。

短助走トライアル

●限られた歩数の中で出すことのできる最高のスピードからポールに体重をのせるトレーニングです。ポールを曲げない助走から段階を踏んで紹介します。

①男子4歩・女子6歩 ②男子6歩・女子8歩 ③男子8歩 ④男子10歩 ⑤男子12歩

全助走(大会映像)

●観音寺第一高校の選手の試技やOBである荻田選手の試技を詫間監督の解説を含め紹介します。

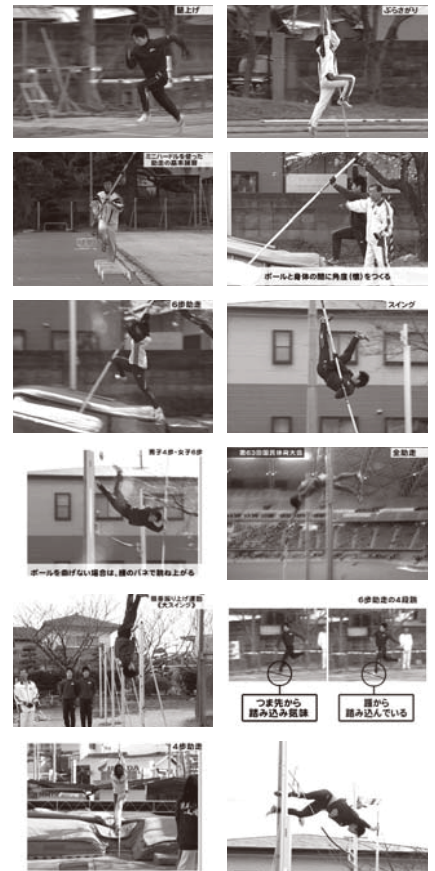
補強運動

●棒高跳競技は技術練習以外に、自分の身体をいかに身軽に動かすことができるようになるか…まさに器械体操のような補強運動が必要になってきます。

◎相対筋力を鍛えるトレーニング

- ①シャフトを使った突っ込み動作 ②バーベルを使った突っ込み・踏み切り動作
- ③6歩助走の4段階 ④倒立歩行
- ⑤平行棒を使った支持力強化 / ディッピング・スイング・スイング倒立
- ⑥懸垂振り上げ運動 / パワー懸垂・大スイング・中スイング
- ⑦ロープ上り / 腕のみ使用・L字・跳躍動作
- ⑧器械体操 / 連続技・バック転・ディップジャンプ・クリアランス動作

「突っ込み・踏み切り」動作を正しく身につけよう!



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。
- 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