

三段跳の 基本技術を確立しよう!

13-14mを目指す初級テクニックのすべて

DVD
VIDEO

DVD No.
603-S

全1枚 8,400円
(税込・送料別)
80分

これだけは
絶対に
身に付けたい
三段跳の基本!



指導・解説:

坂井 裕司

大阪府／太成学院大学高等学校陸上部監督

実技協力:

太成学院大学高等学校陸上部

森長 正樹

日本大学陸上競技部跳躍コーチ／走幅跳日本記録保持者

池田 大介

日本大学大学院／第12回世界陸上競技選手権大会十種競技日本代表

このDVDで
**三段跳の
基本技術指導は
完璧だ!!**

この技術をマスターすれば

「跳躍」は必ず伸ばすことができる!!

三段跳び指導用DVDがついに完成しました!

このDVDは、これから三段跳び競技を始める選手(中学校3年生／高校1年生)が、一番最初に習得しておきたい技術を分かりやすく紹介しています。

陸上競技指導者、選手の中には「三段跳」を「走幅跳」の延長のような競技である…と考えている方が多くいるのも事実です。ですから実際の指導場面でも「走幅跳と同じように踏み切りしろ!」という指導がまかり通っている部分もあるのも事実です。

今回のDVDでは走幅跳の技術との差なども明確にしながら紹介していきます。

三段跳びに必要な身体づくりからスタートし、腰・脚の使い方、助走方法、バランスの保ち方など段階的にテクニックを身に付け、最終的に13-14mのジャンプを目指します。

また、三段跳強化練習では、太成学院高校で坂井監督に指導を受けた森長正樹氏(走幅跳日本記録保持者)、池田大介選手(第12回世界陸上競技選手権大会十種競技日本代表)のジャンプを特別収録。トップアスリートが見せる跳躍力は必見です!

跳躍競技に必要な「イメージづくり」にもお役立ていただけるでしょう!



→イントロダクション

- ・ピンと伸ばした背筋を維持する

→腹筋／背筋／側筋を鍛えよう!

- ◎三段跳びに必要な体幹を鍛える／背筋を伸ばすトレーニング
- ・シェイプアップ動作(6種)
- ・ハードルジャンプ
- ・ミニハードル

→固定された腰／脚ではもったいない!

- ◎柔軟な腰／脚の使い方
- ・腰を回転させる事で距離が30cm伸ばせる
- ・上半身と下半身の連動
- ・腕の8の字運動と腰の回転

→走幅跳びと同じ助走ではダメ!

- ◎「走幅跳び」と「三段跳び」の助走の違い
- ・走幅跳びの助走解説
- ・三段跳びの助走解説
- ・「走幅跳び」と「三段跳び」の対比

→イーブンジャンプでバランスを保て!

- ◎ホップステップジャンプを同距離で跳ぶ
- ・3m×3(9m)
- ・3.5m×3(10.5m)
- ・4m×3(12m)

→最後の「ジャンプ」は逆脚!

～コンビネーションジャンプ～

- ◎逆脚の幅跳びを習得する
- ・逆脚の幅跳び
- ・ホップ3ランジャンプ
- ・ホップランジャンプ
- ・ステップジャンプ

→ホップ ステップ ジャンプ

- ◎中助走による三段跳び(ホップステップジャンプ)

→三段跳び 強化練習

- ◎三段跳び上達のための強化練習
- ・5歩バウンディング
- ・5歩ホッピング(右足)
- ・5歩ホッピング(左足)
- ・5歩カンガルージャンプ
- ・5歩ミックスジャンプ

→シャフト補強

- ◎腹筋／側筋／背筋／臀筋等を鍛えるためのシャフトを使った補強運動

→最後に・・・

- ◎坂井監督からのアドバイス&メッセージ

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。
- 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 (代)

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX. 03(3818)6656