

The Sprinters Basic Training

走りの土台を作るために
スプリントドリル

東京高校・ スプリント力を高める

基礎ドリル集

DVD No. 635-S | 全1枚 8,400円(税込・送料別) 49分

指導・解説: 大村 邦英(東京高等学校陸上競技部監督)

実技協力: 東京高等学校男女陸上競技部



“こうすれば速くなる!!”
名将・大村監督が様々な角度からスプリントを斬る!

スプリント能力を高めることは、全ての陸上競技選手にとって重要な課題です。

短距離選手はもちろん、最近では中長距離や跳躍、投擲の選手にもスプリント力は必要不可欠だと言われています。

そこでこのDVDでは、東京高校陸上競技部の大村邦英監督による、スプリント力向上のドリルを紹介しています。

名物のダイナマックスを使った体幹強化から始まり、

腕振り、ウォーキングでの動きづくり、スタートドリル、バトンドリル、プレートドリルなど、

同校の練習法=強さの秘訣を余すことなく公開しています！

いろいろなドリルを、いろいろな角度から切り取っていくため、どんなタイプの選手にも対応できます。

伸び悩んでいる選手に、筋力を生かしきれない選手に、動きが固くうまく使えない選手に…。

スプリントの指導者としての引き出しを充実させるためにも、

ぜひこのDVDを参考にして一人でも多くのスプリンター育成にお役立てください！

詳細は裏面をご覧下さい!

- ▶ ウォーミングアップ
- ▶ スプリントドリル
- ▶ スタートドリル
- ▶ トップスピード
- ▶ 補強

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

● 送料は何倍でも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。(分割も可)

● お申し込み・お問い合わせはお気軽に！

JL 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

The Sprinters Basic Training

東京高校・スプリント力を高める 基礎ドリル集

DVD No.635-S | 全1枚 8,400円(税込・送料別) 49分

指導・解説: 大村 邦英 (東京高等学校陸上競技部監督) 実技協力: 東京高等学校男女陸上競技部

▶ ウォーミングアップ

● クワトロチューブ

- ・上下
- ・左右
- ・前後
- ・スクワット
- ・腕振り



● ダイナマックス

- ・体幹左右
- ・体幹後ろ
- ・腕振り



● ウォークドリル

- ・腕振り
- ・上クロス
- ・後ろクロス左右
- ・腕の肘保持
- ・腕回し左右
- ・腕回しクロス
- ・肩回し
- ・骨盤出し
- ・肩甲骨前向き
- ・肩甲骨後ろ向き



● 抵抗トレーニング

- ・足首上下
- ・足首開閉
- ・股関節
- ・脚上下
- ・脚横上げ
- ・股関節後方
- ・レッグカール
- ・肩関節

▶ スプリントドリル

- ・肩甲骨回し⇒腿上げ歩行
- ・大きく腿上げ
- ・股関節大きく前
- ・股関節クロス
- ・股関節ステップアップ
- ・踵タッチ⇒腿上げ
- ・プレート腿上げ(20枚)
- ・プレート腿上げ(10枚×3)



▶ スタートドリル

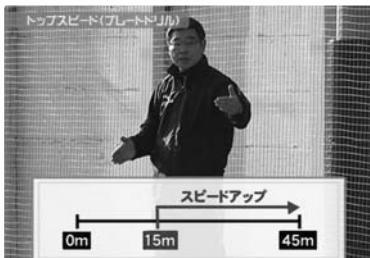
- ・10歩歩行(パワーダッシュ)
- ・1歩(パワーダッシュ)
- ・3歩(パワーダッシュ)
- ・10mスタート(パワーダッシュ)
- ・3mスタート(トeingチューブ)
- ・10mスタート(トeingチューブ)
- ・20mスタート



▶ トップスピード

● プレートドリル

- ・10m～
- ・15m～
- ・20m～
- ・25m～
- ・30m～



● パンドドリル

- ・第1走者⇒第2走者
- ・第2走者⇒第3走者(内側)
- ・第2走者⇒第3走者(外側)

● バウンディングドリル

● ハードルドリル

● ボックス(ダイナマックス使用)

- ・ボール回し
- ・左右
- ・8の字
- ・前後



▶ 補強

● パワートルソー

- ・骨盤小さく
- ・骨盤大きく
- ・スクワット
- ・突き出し



● ダイナマックス

- ・腹筋
- ・腹斜筋
- ・背筋

● 抵抗トレーニング(下半身)

- ・足首
- ・脚
- ・骨盤周り

● 抵抗トレーニング(上半身)



スプリント力は
必ずアップする!