このDVDでコントロールテストのすべてがわかる！

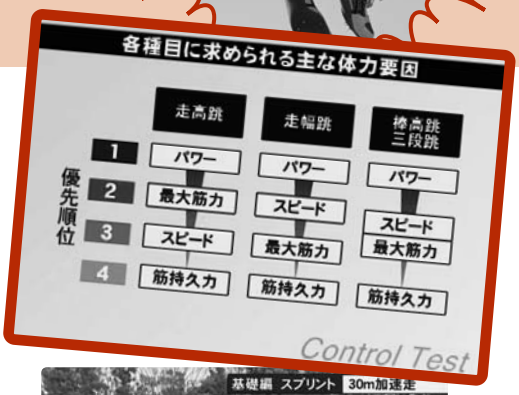
DVD VIDEO

実践に役立つ！ コントロールテストのすべて!!

自分を知る！特徴を知る！能力を伸ばす！

DVD No.639-S ｜ 全1枚 8,400円（税込・送料別） ｜ 49分　指導・解説：尾縣 貢（おがた みつぎ）（筑波大学大学院人間総合科学研究科教授）　実技協力：筑波大学陸上競技部

今、注目度が高い「コントロールテスト」。
このDVDでは「コントロールテスト」の意義や目的を知ることから、
具体的なコントロールテスト種目のルールとすすめ方を明確にします。
さらに競技種目の特性に合わせたテストの組み合わせ例や、実践への活かし方、評価方法など、
コントロールテストのすべてがこのDVD1枚で理解が得られることでしょう。
自分を知り、選手の特徴・適正を見抜き、新たなタレント発掘にもつなげられる「コントロールテスト」を、
日々の練習や冬期トレーニング期間で有効に活用してください！！



これからの時期、コントロールテストを有効に活用しよう！

陸上競技におけるパフォーマンスは、個々人の体力レベルに強く影響を受けるものです。
そのために自分が専門とする種目と体力との関係を常に考えながら、トレーニングで必要な力を高めていかなければなりません。また、自分の体力レベルを把握したうえで、トレーニング内容をチェックし、修正や変更を行うことも必要です。そんな時に役立つのが、この「コントロールテスト」なのです。

コントロールテストとは?

コントロールテストの概要を知ることからはじめます。
意義、目的、実践への活かし方など、指導者として最低限理解しておかねばならないポイントが満載です。

- コントロールテストの意義
- 実践への活かし方
- コントロールテストが備えるべき条件
- 各種目に求められる主な体力要因
- 体力要因とテスト項目の例
- 実施時期
- コントロールテストの値とパフォーマンス

コントロールテスト 基礎編

環境や時間により、すべての種目を実施するのは無理！という場合においても、必ず実施して欲しいのがこの基本種目。
これをきちんと行うことで、スピード能力、パワー能力、瞬間的なパワーなどを知ることができます。

- スプリント《30m加速走》
- ジャンプ《立五段跳び》
- スロー《バックスロー投げ》

コントロールテスト 専門編

基本種目に加え、さらに筋持久力や全身持久力を測る種目や、より専門的な種目のタレント性を見抜く種目など、実施できる環境があるのであればぜひチャレンジしていただきたい種目です。

- スプリント《30mダッシュ》
- ランニング《時間走》
- ジャンプ《垂直跳び》
- ジャンプ《立幅跳び》
- ジャンプ《立三段跳び》
- ジャンプ《助走付五段跳び》
- ジャンプ《30mバウンディング走》
- スロー《フロントスロー》
- スロー《両手オーバーハンドスロー》

コントロールテスト 応用編

より一歩進んだコントロールテストとして、無酸素性パワーの測定とプライオメトリック能力の測定についてのテストを紹介します。

- ペダリング《全力ペダリング》
- プライオメトリックジャンプ《リバウンドジャンプ》

自分の適正を見抜き、さらにタレント発掘へ!!

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。（分割も可）

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！
JLC 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

2010.10