

興譲館 長距離ランナー 走りのつくりかた

2010 都大路 制覇!!

～安定した走りを生み出す、
補強運動と動きづくり～

あの“上下動が少ない”“軸が安定した”フォームの秘密をついに公開!

都大路で7年連続3位以上、そして2010年に2度目の優勝を果たした興譲館高校の指導法をついに公開!
今作では、名将・森政監督が長年かけてたどり着いた、最もムダのない、理想的なフォームのつくり方を紹介しています。その秘訣は徹底した補強運動と、計算された動きづくりドリルにあります。
映像で良い例と悪い例を交えながらフォームを解説しているので、明快地指導のコツがつかめるはず。
指導する選手の軸が安定し、リズムのいい走りになっていく様子を、ぜひ体感してみてください!
中学生・高校生、男子・女子を選ばず、お役に立ていただけます!

DVD No. 640-S 全1枚 **8,400円** (税込・送料別) **74 min.**

イントロダクション

選手の能力を引き出す、日本一のトレーニング法!!

補強運動 興譲館では1時間かけてみっちり補強をします。練習のはじめに行うのも特徴です。

- ◎ゴムチューブ(うつ伏せ足上げ) ◎腹筋(上体起こし) ◎腹筋(足クロス) ◎腹筋(上体ひねり) ◎腹筋(ペダリング)
- ◎腹筋(バタ足) ◎背筋 ◎内腿 ◎側筋 ◎腕立て伏せ(脇締め・脇空け) ◎シャフト(ハーフスクワット)
- ◎シャフト(踏み込み前・後) ◎シャフト(カーフレイズ) ◎ミニハードル(膝曲げ・膝伸ばし) ◎段差腕立て ◎足の振り出し

基本のフォーム 腕の振り方、接地の仕方など、理想とされる基本フォームを確認します。

ウォーキングからのフォームづくり ムダのない走りをつくるために欠かせない競歩練習。肩、腰、ひざを一直線にして軸を意識します。

- ◎競歩(ウォーキング) ◎ウォーキング⇒ランニング

動きづくりドリル 様々な方法でランニングのための動きづくりを行います。興譲館では練習後に行っています。

- ◎かかと歩き ◎クロススキップ(前・後) ◎スキップ(前・後) ◎サイドスキップ(左・右) ◎クロス(左・右) ◎競歩・肩回し ◎回旋
- ◎足の振り上げ ◎ツイスト ◎膝の引き付け ◎競歩 ◎後ろ腿上げ ◎小刻み・腿上げ・振り出し ◎50m×2

ランニングドリル(10分Walk・40分Jog) 10分のウォーキングでしっかりフォームを意識した後、集団走、個人走へと展開していきます。

森政監督インタビュー

終盤でバテない、ケガをしない、記録が伸びる!



指導・解説: 森政芳寿
(興譲館高校陸上部監督)
実技: 興譲館高校女子陸上部

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp/dm>

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!

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