

タメ(間)を自由にコントロールできる能力が身につく! BEAT RUNNING DVD

新感覚トレーニング!「ビートランニング」

カラダでビートを刻めばもっと足は速くなる!



DVD No. 648-S 全1枚 8,400円(税込・送料別)

77 min

- 指導・解説: 榎方拓也(八王子市立別所中学校教諭・東京陸上競技協会強化委員)
- 実技: 八王子市立別所中学校陸上競技部

「ビートの世界」がわかるとあらゆるスポーツのポイントが見えてくる。

足が速い、高く跳べる、遠くへ投げられる。

これらの能力は練習で伸ばすことができます。そのために新しい練習方法や理論が発表され、現場でも取り入れられています。

しかし、現実にはうまくいく選手もいれば、「難しい」、「うちの選手には合わない」など成果の出ない選手もいます。

それは選手によって改善しなければならないポイントが違うからなのです。

そこで考案されたのが「ビートランニング」です。

「速く走る!」…という目的は一つ。そのために誰もが高めたい能力は何か?

それは今まで誰も気づいてなかった視点、「タメ(間)」をコントロールする能力です。この能力こそ、運動にもっとも必要な感覚

的要素。ビートランニングはこの感覚的能力を身につけるための基本トレーニングなのです。

監修はビートランニングの考案者にして、中学校の現役指導者でもある榎方先生。現場にいるからこそできた、現場指導者のためのドリルが満載です。陸上競技はもちろん、他競技においても多くの実績が出ています。

知らない!と絶対に損をする。ジャパンライムが自信を持ってお届けする1本です!



CHECK!
PDF
9P収録!

ビートランニングに適した曲や、実際にこのドリルを行った中学生たちの声を数多く紹介した資料(PDFファイル形式 9P)を収録!

レゲエやヒップホップ、J-POPなど具体的なおすすめ曲を例にあげて、どんな曲がどのドリルに適しているのか、またそのBPM(リズムの速度)まで一覧にて紹介。そして中学生たちの実際の感想を読むことで、もっと具体的なイメージを持ってこのドリルを取り入れることが出来るはず!

「うまく地面から反発をもらえるとグングン前に進めたような気がした。」

「リズムにのることによって、身体力がぬけて長い距離を楽に走ることができた」

「後半つい力んでしまうけど、リズムにあわせることでリラックスして走れた」

「音楽にあわせることでこんなにも走りが変わるとは思わなかった」

「ノリノリだったので、初めて“陸上はこんなに楽しいんだ”と感じた!」…等々



ジク回転ジャンプ(180°)



ジクひねりジャンプ(前倒)



接地時の反発力を利用する

①イントロダクション

ビートランニングとはなにか?まずはその特徴を解説しています。

単に音楽に合わせているだけではない、ビートに導かれた秘訣がわかります。

- ◎ビートランニングの特徴
- ◎黒人選手はなぜ速いのか?音楽文化の秘密
- ◎ドリルについて
- ◎指導上の留意点
- ◎BPM(リズムの速度)の目安
- ◎曲の選択方法
- ◎必要な道具

②ビートランニングの視点と指導のポイント

②ビートウォーク

ビートランニングの基本です。まずはしっかりと音に乗ることに慣れ、気持ちよく歩けるようになりましょう。

- ◎ビートウォーク
- ◎ウラビートウォーク

③ビートジョグ

ビートウォークからジョグに移ります。ピッチに合わせてジョグをすることで、無駄な力みや動きを抑えていきます。

- ◎ビートジョグ
- ◎クイックビートジョグ

④ノリドリル

ビートに乗って、運動の流れや自分の重心をつかむための体の感覚を養うドリル。ジャンプやステップをしながらビートを感じます。

- ◎スキップ
- ◎サイドステップ(腕交互/両腕/両腕回し)
- ◎ツーステップ(上体脱力/両腕振り込み)
- ◎サイドツーステップ(前/後ろ/ミックス)
- ◎ダウンステップ

⑤ジクドリル

体の軸を意識し、ひねりや回転を伴うドリル。ビートを感じながら、地面から力をもつ感覚、スムーズに接地をする感覚を養います。

- ◎ジャンプ
- ◎ジク回転ジャンプ(180°/360°)
- ◎スイングジャンプ
- ◎スイングジャンプ(応用)
- ◎ジクひねりジャンプ
- ◎ジクひねりジャンプ(応用)

⑥スプリントドリル

ノリ、ジクドリルで養った感覚を走りに昇華していきます。ここでもしっかりとビートを感じることで、自分に合ったランニングフォームを手に入れることができます。

- ◎もも上げ
- ◎もも上げ→走り
- ◎スタンディングスタート
- ◎クラウチングスタート
- ◎マーク走(スティック走)

★他競技においても多くの実績が! 陸上競技だけでなく、野球、バスケットなど、様々な競技の指導者必見!!

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、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