# ステップアップ！ High Jump

## 初級者からの走高跳技術指導

63分

DVD No. 656-S 全1枚 8,400円（税込・送料別） DVD VIDEO

### 助走スピードを最大限に活かすジャンプを身につけよう！

**初級者の抵抗感、恐怖感を取り除け！！**

全世界、今の走高跳競技においてほとんどの競技者が行っている「背面跳び」。背中越しにバーをクリアし後頭部から落下していくことで、抵抗感、恐怖感が初めはぬぐえません。そういったつまずきを、どのような指導を行うことで克服させていくか、指導者にとっても悩みの種です。
今回ご紹介するＤＶＤは、中学生の初級レベルの選手をさらに上のレベルへ導くための段階的指導を通し、技術の向上を目指していくドリルを局面別にわかりやすく映像化したものです。
実際の跳躍を通して、選手の能力差、男女差など、それぞれの選手の特性を踏まえ適切なアドバイスを行っていくので、ご覧いただく指導者の方にとっても指導ポイント、修正ポイントも明確になります。
このＤＶＤを参考にして、世界に羽ばたくハイジャンパーを育成してください！！

■イントロダクション
■初めての背面跳び
◎背面跳びに慣れる為のトレーニング
・またぎ（挟み）跳び
・マットに頭から落ちる
・助走から流して跳ぶ
■踏み切り動作の動きづくり
◎足の接地と踏み換え動作
・ウォーミングアップドリル（４種）
・踏み切り動作ドリル（５種）
■跳躍技術練習①
◎助走
・８の字走①
・８の字走②（リズム変化）
・サークル走
・直線から曲線へ
■跳躍技術練習②
◎クリアランス
・立ち背面跳び①
・立ち背面跳び②（リバウンド）
・短助走
■跳躍技術練習③
◎総合跳躍練習
・中助走
■跳躍技術練習④
◎総合跳躍練習
・全助走

**ステップアップするための技術指導と練習方法が満載！**

### 世界に羽ばたくハイジャンパーを育成しよう！！

指導・解説：澤井 猛英
（静岡県陸上競技協会／静岡県磐田市立福田中学校）
実技協力：松島 美羽留（浜松市立細江中学校）
岡田 千春（静岡市立清水第七中学校）
深澤 花香（静岡市立清水第四中学校）

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

2011.2