

どんな部活にも必要な基礎トレーニング&体幹強化のムービングトレーニング

中学生のためのバイブル トレーニング

あらゆる部活の指導に使える、身体づくりの教科書!

“中学生にはトレーニングをさせてはいけない”“筋トレは高校生になってからでいい”といった話を聞きますが、本来、スポーツを始めると同時にトレーニングは行わなければいけません。むしろ、成長期の中学生だからこそ、適度な筋肉への刺激と、様々な動きのトレーニングが必要だといえるのです。

そこでこのDVDでは、身体のコーディネーションと関節の安定性を目的とした、自重による「筋力トレーニング」と「ムービングトレーニング」を紹介します。指導・監修は野球、陸上、卓球、ボートなどあらゆるスポーツ選手のトレーニングを見てきた青木達氏。

実際に青木氏が、中学生のモデルに指導を行っていく構成となっています。選手が次のステージで活躍できるようになるためにも、中学生のうちに正しい身体の使い方を覚えましょう。

体育の先生方にもぴったりの作品です!

指導：青木 達(龍谷大学S&Cコーチ、NSCA認定検定員)
実技：八王子市立別所中学校陸上競技部



毎日のウォーミングアップに! 補強運動に!

DVD No. 全2枚 **16,800円** DVD
658-S 各枚8,400円(税込・送料別) VIDEO

各巻に各種目の回数・距離の目安リストをPDF形式で収録!

658-1 75分 身体の土台・体幹づくり編

スクワットなどの基本の正しい方法から、タオルを使ったアイディアトレーニングなど、45種類のエクササイズを紹介。すべて自分の体重を負荷とし、特別な器具も使いません。筋肉を大きくするというよりは、姿勢づくりや身体の土台づくりを目的としています。

■イントロダクション

■下半身トレーニング

- 01 スクワット
- 02 スクワット(片足)
- 03 フロントランジ
- 04 ラテラルランジ
- 05 リバースランジ
- 06 フロントランジ(プッシュ)
- 07 ラテラルランジ(プッシュ)
- 08 タオル バックランジ
- 09 タオル ラテラルランジ
- 10 ヒップリフト
- 11 ヒップリフト(片足)
- 12 ヒップリフト(マーチ)
- 13 ローテーションヒップリフト
- 14 ヒップ・ホップ

■上半身トレーニング

- 15 ヒップ・ホップ(片足)
- 16 ボール ヒップリフト
- 17 ストレートレッグレイズ
- 18 ヒップアップダクション
- 19 プッシュアップ
- 20 プッシュアップ・ショルダータッチ
- 21 プッシュアップ プラス
- 22 ローテーション・プッシュアップ
- 23 プッシュアップ・ワイド&イン
- 24 Yドリル
- 25 Tドリル
- 26 Wドリル
- 27 プルダウン

■体幹トレーニング

- 28 パーティカルクランチ
- 29 レッグレイズ
- 30 ヒップロール
- 31 フロアバックエクステンション
- 32 スーパーマン
- 33 ベントニーバックエクステンション

■コアトレーニング

- 34 フロントプランク
- 35 サイドプランク

■ムービングトレーニング

- 36 バックプランク
- 37 オブリークブリッジ
- 38 アダクターブリッジ
- 39 プッシュアップ・トゥタッチ
- 40 フロッグ・スラスト
- 41 フロッグ・スラスト(ボール)
- 42 マウンテンクライマー
- 43 マウンテンクライマー(タオル)
- 44 グロイナ
- 45 タオル ジャックナイフ



658-2 47分 動きづくり&ムービングトレーニング編

一定の距離を「動きながら」行うトレーニング。動きを伴うことで、思い通りに体をコントロールしたり、バランスを取ったりする能力を養うことができます。後半にはアジリティ(敏捷性)を高めるドリルも収録。体育館の半面ほどのスペースがあればできる種目内容です。

■イントロダクション

■ムービングトレーニング①

- 01 フロントランジ
- 02 フロントランジ(低い姿勢)
- 03 リバースランジ
- 04 リバースランジ(低い姿勢)
- 05 ラテラルランジ
- 06 ラテラルランジ(低い姿勢)

■ムービングトレーニング②

- 07 ハーキーウォーク
- 08 サイド ハーキーウォーク
- 09 サイド ハーキーウォーク(ボール)

■ムービングトレーニング③

- 10 イーグルウォーク
- 11 サイド イーグルウォーク
- 12 キャリオカウォーク
- 13 インチワーム
- 14 プッシュアップ ウォーク
- 15 プッシュアップ サイドウォーク
- 16 プッシュアップ クロスオーバーウォーク

■ムービングトレーニング④

- 17 タオル スプリント
- 18 タオル ジャンプ
- 19 タオル ハンドウォーク

■ムービングトレーニング⑤

- 20 タオル リバースハンドウォーク
- 21 縄跳び バニーホップ
- 22 縄跳び ツイストステップ
- 23 縄跳び サイドステップ
- 24 縄跳び アリシャッフル

■ムービングトレーニング⑥

- 25 パワースキップ
- 26 サイドホップ
- 27 バウンディング
- 28 フォワードジャンプ

■ムービングトレーニング⑦

- 29 サイドステップ スティック
- 30 サイドステップ
- 31 フロント&バック
- 32 フロント&ターン
- 33 プロアジリティ
- 34 5-10-5 サイドステップ



約80種類のトレーニングメニューと、細やかな指導ポイントを収録!

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」の宅配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