

666-1

57分

即効!ミニハードルトレーニングDisc1

■トレーニング解説

■ミニハードル走 基本型：細かい動き、リズム等様々な動きに対応するトレーニングです!

- ◎①フォーム修正と確認
- ◎②ゆっくりとしたミニハードル走

■乗り込み脚と押し脚の強調：ストライドを伸ばしピッチを高める走りをめざします。

- ◎リズムを取る
- ◎乗り込み脚のチェック方法

■ストライドを伸ばす：乗り込み&押し脚をさらに強調してストライドを出していく。

- ◎乗り込み脚と押し脚の強調
- ◎足を止める&腕をすくう

■ピッチを高める：ミニハードルで距離を規定してピッチを高める動きを獲得する。

- ◎乗り込み脚と押し脚
- ◎ラン+ジャンプ
- ◎応用編

666-2

43分

即効!ミニハードルトレーニングDisc2

■ピッチ重視のリズム変化走：前半上げたピッチを後半も落とさないように再加速できるようにするドリル。

■ストライド重視のリズム走：ストライドを一定に保ちながら正確に刻んでいく練習。

- ◎スピードを維持する
- ◎応用編

■エキセントリック運動：スプリントの補助的な練習ドリル集です。

- ◎片足ジャンプ
- ◎ギャロップ
- ◎片足ジャンプ→シザース
- ◎片足ジャンプ→シザース 左右交互のリズム
- ◎ハードルスキッピング

DVD No. 666-S

全2枚セット 12,600円



分売不可/税込・送料別

指導・解説：山崎 一彦(福岡大学陸上競技部監督)
実技：福岡大学陸上競技部



スプリント、ハードル、
跳躍系に
絶大な効果!

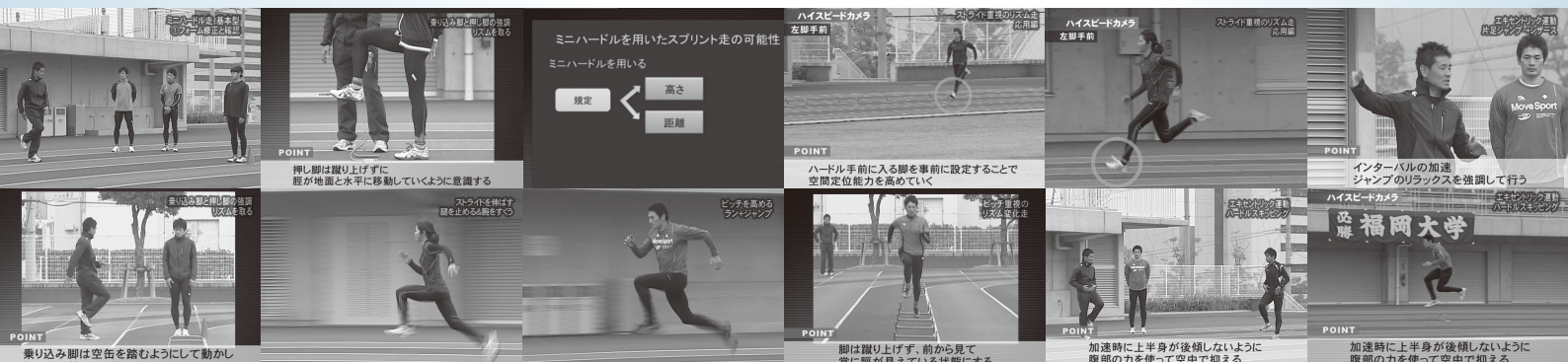
あらゆる競技のレベル向上につなげよう!!

ミニハードルを用いたスプリントトレーニング

「走り」に
絶対の効果
あり!!

スプリント力向上のための要素がふんだんに入っている!
ミニハードルを使ったトレーニングには様々な要素が含まれており、走りが速くなることは当然のこと「走跳投すべての種目に効果が上がるトレーニングです。」
今回は、400m H前日本記録保持者でもあり3回のオリンピック出場を果たした、山崎一彦氏による、スプリントをはじめ様々な種目で効果が上がるミニハードルトレーニングをご紹介します。氏自身が世界と戦う中で、また現在トップ選手をはじめ様々な選手を指導する中で試行錯誤しながら築き上げてきたトレーニングです。
特に初〜中級レベルの選手であれば、トレーニングの過程でその現象を観察してそこを指導者が指摘してもなかなかイメージが持てないのが現状です。そこでミニハードルを用いることで、高さや距離が規定され具体的なイメージを持ちやすく指導することが可能になります。今回ご紹介するトレーニングを日々取り入れていただくことで、絶大な効果を得られることをお約束します!

初〜中級者が
イメージが
つかみやすい
ミニハードル
ドリル



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