水泳選手のための ドライランドトレーニング

真の"水泳体型"をつくり上げよう!!
力強く、効率よい泳ぎにつながる! ケガを予防できる!

～スイマーに特化した、実践的陸上エクササイズ～

指導・解説：下山 好充（新潟医療福祉大学水泳部監督）
地神 裕史（新潟医療福祉大学水泳部トレーナー）
実技協力：新潟医療福祉大学水泳部

DVD VIDEO

商品No. 699-S

全2枚セット特別価格 14,700円
各枚 8,400円（税込・送料別）※送料525円

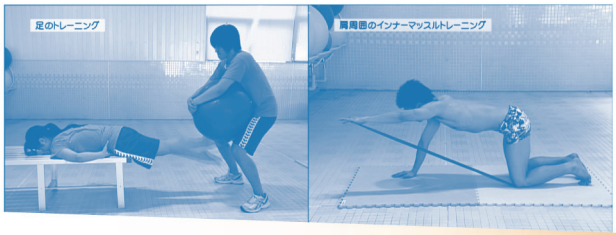
【スイミング解剖学】の下山好充監督が指導＆監修!

下山 好充（しもやま　よしみつ）
新潟医療福祉大学 健康科学部 准教授、同大学水泳部監督。
1971 年栃木県出身。栃木県立栃木高等学校→筑波大学→筑波大学大学院→筑波大学準研究員。
筑波大学にて水泳のトレーニング理論に関する研究で博士（体育科学）を取得。筑波大学時代、約１０年間水泳のコーチングを学び、筑波大学水泳部ヘッドコーチもつとめ、2005 年４月より現職。2008 年短水路世界選手権では日本代表コーチをつとめる。「スイミング解剖学」（ベースボールマガジン社）を監訳。

地神 裕史（ぢがみ　ひろふみ）
新潟医療福祉大学 医療技術学部 助教、同大学水泳部トレーナー。理学療法士、日本体育協会公認アスレティックトレーナー、日本水泳トレーナー会議運営委員（総務部長）、JOC 強化スタッフ（医科学）。
1979 年茨城県出身。私立江戸川学園取手高等学校→東京都立保健科学大学（現、首都大学東京）→首都大学東京博士前期課程（修士：理学療法学）。2003 年より日本水泳トレーナー会議の会員として水泳選手に対するケアやコンディショニングに従事。新潟医療福祉大学水泳部のサポートの他、日本代表チームの合宿や大会に帯同。2007 年、2009 年のユニバーシアード大会水泳日本代表チームトレーナーをつとめる。「スイミング解剖学」（ベースボールマガジン社：下山好充監訳）を共訳。

水泳選手のためのトレーニング DVD が登場!

本当に強くなりたい、もっと効率よく泳ぎたい、ケガをしない体を手に入れたい…そんな選手と、指導者のための作品です。トレーニングと一口に言っても、正確かつ的確に行わないと効果は望めません。そこで今作では、水泳の動きから考えられた、本当に水泳に使えるエクササイズで真の水泳体型をつくっていきます。
監修は『スイミング解剖学』でもおなじみの下山好充氏。「ストレングス編」を担当し、スイマーのためのトレーニングを紹介しています。そして全日本チームにもたびたび帯同している地神裕史トレーナーは、「コンディショニング編」を担当。ストレッチや深層筋のエクササイズなど、本当に大切ながらもおろそかにされがちな種目を解説していきます。
冬場のトレーニングやプールが使えないとき、毎日の積み重ねに。知っておかないと損をする、待望の作品です!



学校での冬練習、クラブでの強化、毎日のコンディショニングに!!

コンディショニング編

～ケガを予防し、しなやかで強い体をつくる～

【商品No.699-1（64分）】

速く泳ぐためには質の良い練習を繰り返すことが一番の近道です。その質を上げるには、日々のコンディショニングが欠かせません。この巻ではストレッチやコアトレーニングなど、ベストの状態で泳ぐために必要な種目を紹介しています。単なるストレッチなどとは違い、「キャッチ」「リカバリー」といった泳ぎの動きを常に意識して行える内容となっています。

- イントロダクション
- 肩周囲のスタティックストレッチ（9 種類）
- 肩のアクティブストレッチ（5 種類）
- 肩周囲のインナーマッスルトレーニング（11 種類）
- 背中～腰部のストレッチ（6 種類）
- コアトレーニング（14 種類）
- 大腿部～膝周囲のスタティックストレッチ（6 種類）
- 膝周囲の補強トレーニング（2 種類）
- 大腿部～膝周囲のアクティブストレッチ（3 種類）
- 足関節のストレッチ（4 種類）
- 足関節の補強トレーニング（2 種類）

ストレングス編

～泳ぎに生きる、スイマーのためのトレーニング～

【商品No.699-2（57分）】

泳ぎに使われる部位のトレーニングと、泳ぎの動きを意識したダイナミックなエクササイズを紹介しています。性別、年齢を問わず、レベルに合わせて行えるのが特徴で、強度を変えれば小学生からマスターズスイマーまで誰にでも取り組むことができます。本編ではすべてプールサイドで行うなど、場所も選びません。特別な環境がないという人にほど、おススメできる1本です。

- イントロダクション
- 足のトレーニング（18 種類）
- 肩回りのトレーニング（22 種類）
- 体幹のトレーニング（22 種類）
- 全身のトレーニング（9 種類）

ネット注文なら、更にポイントついてお得です！
WEB 検索は「ジャパンライム」と入力ください

http://www.japanlaim.co.jp/

新規会員登録で、すぐに使える 1,000 ポイントを今ならプレゼント！ポイントでお得にショッピング！

●お申し込み・お問い合せは、お気軽に…
JLC ジャパンライム株式会社
〒113-0033　東京都文京区本郷5-25-14
本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656

お申し込み方法

- ●ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- ●お名前／ご住所：電話／お勤め先：電話／お支払い方法をご連絡ください。
- ●送料は何枚でも525円です。
- ●表示価格は消費税込みの価格です。

⬇記入例
●DVD No.
●お名前
●ご住所／TEL
●お勤め先／TEL
●お支払い方法

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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- ●カード（JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード）もご利用できます。

2011.12