新型ストリームラインの全貌を公開!! 学校指導のバイブルに!

水を制する “水泳進化論”

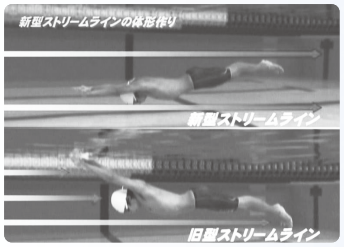
★指導者の“見る目”が変わる!

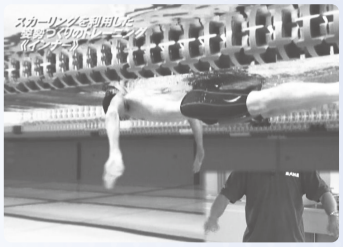
理解して上達できる姿勢トレーニング

- 指導・解説：井口 成明（東京大学教育学部附属中等教育学校・都高体連技術役員）
- 監　　修：吉見 譲（1996年アトランタオリンピック・競泳200m個人メドレー出場）
- 実技協力：東京大学教育学部附属中等教育学校水泳部
- 撮影協力：三輪田学園

DVD No.
711-S 50min
全1枚　8,400円（税込・送料別）

水泳研究者とオリンピアンの強力タッグが実現!
これまでにはない、水泳指導のDVDが登場!!





日に日に進化し続ける水泳理論。数年間で「正しい」ことは変わっていきます。なかでも水の抵抗に関する常識というのは、一昔前と大きな違いがあるといいます。これまで教えられていたことが実は間違いだった。そして、その理論に基づいてコーチングをしていた…そんなサイクルが生まれてしまうのです。そこで今作では、水泳の根幹である**ストリームライン**を主とした「姿勢制御」と、段階を追った「ドリル練習」を紹介します。最新の研究に基づいたフォーム解説と、それを身につけるための練習方法が収録されています。「本当に抵抗の少ない姿勢とは？より効率的な泳ぎとはなんなのか」。東大附属の研究者・井口先生と、アトランタ五輪代表の吉見氏がタッグを組んで解説しています。また、いろいろな道具を使って、楽しみながら行なえるアイディア練習法なども紹介。学校指導の先生方はもちろんのこと、スクールで指導するコーチの方も使える、そんな作品となっています。

●イントロダクション
◎指導者の説明力が選手の技術を向上させる

●抵抗の少ない姿勢づくり
～速く泳ぐための低抵抗な姿勢とは？ 姿勢を制御するバランス感覚とは？～
◎抵抗の少ない姿勢とは？
◎水中での抵抗テスト　①両腕を体側／②両腕は肩幅で前方に伸ばす／③ストリームライン

●新・旧ストリームラインの理論 ～新型ストリームラインのポイントとは？～
◎新型ストリームラインの体形作り／姿勢の確認方法

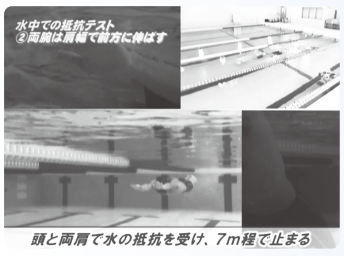
●新型ストリームラインの練習法 ～新型ストリームラインを身につける～
◎ストリームラインジャンプ
◎ストリームラインで距離を競う
◎スタート＆ターンからのストリームライン

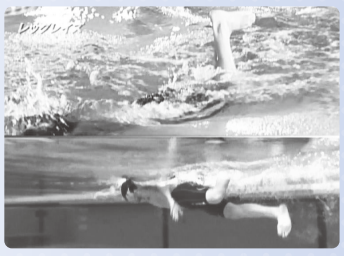
●東大附属オリジナル・技術トレーニングセット《姿勢編》
～泳ぎを意識しながらメイン練習に入る前に～
◎スカーリングを利用した姿勢づくりのトレーニング《フロント／インナー／プッシュ》
◎リラクゼーションキック／サイドキック《固定・ローリング》
◎ビート板に脛をのせてプル　◎レッグレイズ／ヘッドアップクロール／キャッチアップ
◎Easy⇒Hard（Hard⇒Easy）　◎スタートダッシュ（ダイブ）

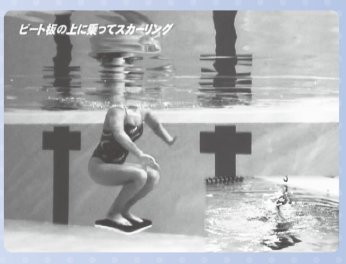
●姿勢づくりのアイディアドリル《応用編》
～楽しみながら行うバランス感覚養成トレーニング～
◎バランスボールに乗って　◎ビート板浮き　◎ビート板を持つ腕を伸ばしてキック
◎ビート板の上に乗ってスカーリング　◎ピストンキック　◎フィストスイム
◎チューブを利用したプル　◎逆再生クロール　◎練習用具の解説

●姿勢づくりのための陸上トレーニング ～バランス感覚・筋力向上トレーニング～
◎バランスボール①②③④　◎手押し車

概論＆ドリルが満載！初心者からトップ選手まで今日から使える！







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。（分割も可）

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に！
JC 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

2012.1