

「縦の動き」と「横の動き」で捉えるハードルトレーニング

初級～上級まで
ハードルに必要な動きが
身につけられる!



～実戦に即したステップアップ練習法～

■指導／解説：山崎 一彦(福岡大学陸上競技部 監督)

■実技協力：西澤 真徳(鳥取県教育委員会) 110mH 2013 年日本選手権5 位 ベスト13 秒72
記野 友晴(福岡大学) 400mH 2013 年 ユニバーシアード日本代表 ベスト49 秒57
杉山 真菜穂(福岡大学) 400mH 2013 年 日本選手権5 位 ベスト58 秒02



100mH と 400mH の類似性の中から トレーニング & 技術を学ぶ!

商品番号 **762-S**
全2枚セット・分売不可

12,600円
(税込・送料別)

<762-1> 縦と横の基本動作 (68 分)

初心～初級レベルにおいて、まず「縦の動き」を習得し、つづいて中級レベルで「横の動き」を身につけます。この巻では基本動作を身につけていくためのドリルを数多く紹介します。

■イントロダクション

■ハードルのスプリント

◎① バウンス

◎② 空中で止まる

◎③ お腹から力を出す

◎④ もも上げの要素

■ハードルの技術(基本編)

◎① 抜き足のリラックス

◎② 踏切動作

◎③ 横抜きへの移行

◎④ 縦の動作を抑える

◎⑤ タイミングをずらす

◎⑥ 横の移動距離を伸ばす



<762-2> 実践前に必要な動きづくり (38 分)

様々なドリルを通して基本的な動きを身につけた上で、次のステップとしての上級レベル「縦」と「横」の動きを調和させていきます。そして実戦のレースにおいて対応できる準備をしていきます。

■実践前のトレーニング①

◎①-1 ミニハードル

◎①-2 水平移動

◎①-3 5歩ハードル

◎①-4 400mH 専門ドリル

◎①-5 7歩ハードル

■実践前のトレーニング②

◎②-1 中抜き走

◎②-2 小さなバウンド

◎②-3 1歩跳び

◎②-4 1台目のアプローチ

(400mH)



今回のDVDでは、ハードル競技の中の100mHと400mHに焦点を当てたトレーニングを紹介します。

テーマはズバリ!

「縦の動き」と「横の動き」。

ハードル競技は「走る、跳ぶ」動作の繰り返しです。

しかし単純にその2つの局面で捉えるのではなく、このシリーズでは「縦」と「横」という2つの動作に分類してレースの流れを捉えていきます。

また「縦」と「横」に分類してトレーニングを組み立てることで、跳躍動作とスプリント動作の2つの能力をバランスよく習得することができます。そして「縦と横」の動きを調和させていくことにより、実戦で必要な技術を自然と身につけることができるのです。

これらのコンセプトを詳しく解説、実技では初級者用のトレーニングから丁寧に段階を追って紹介していただきました。

これは山崎氏が世界を目指して取り組んだ経験、そして中学生からエリート選手まで幅広いレベルの選手を指導した経験から考案された貴重なトレーニング方法です。

最終目標は状況や環境に関係なく、どのようなレースになっても焦ることなく平常心でハードルに対応できる能力を身につけることです。

「初心者トップレベルに育てたい!」「伸び悩んでいる選手に目標を達成させたい!」などなど、様々な指導者にお勧めのシリーズです!

「縦と横」の動きを調和して実戦に活かす!!
ハードルトレーニングのコツをわかりやすく紹介!!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp>

サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD 通販サイトにしてお申込みください。受注確認後3～6営業日後お届けします。

○到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は何枚でも525円)。

○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(通販サイトの公費 FAX 申込み書類でも購入可)。

○カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエクスプレス、他)もご利用できます(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

2013.7