森川靖の「動きづくり」トレーニング

インナーマッスルを使った “尻締め”の極意

自分史上最高の動きへ！うまくなる。強くなる。気づかなかった“カラダの使い方”とは？

速く走れない、高く飛べない、なかなか技術が上達しない…選手たちの今の状態が限界だと思い込んでいませんか？
その「壁」の原因は正しい“カラダの使い方”ができていないからかもしれません。
最近では非常にたくさんのトレーニング法が確立し、学校の現場でもいろいろな形で取り入れられています。しかし、それらを一生懸命に行ったからといって、目に見えるような効果が得られているかというと疑問が残ります。もちろんそんなトレーニング法を否定するわけではありません。正しく行うことでよい効果があるのは確かでしょう。ただ、それ以前に根本的なカラダの使い方が間違っているとしたらどうでしょうか。選手たちの努力は報われることなく、不完全燃焼で競技を終えることになるかもしれません。

そこでこのDVDでは、正しいカラダの使い方を習得するための『動きづくり』について解説しています。指導・監修は月刊バスケットボール誌などでもおなじみの森川靖氏。インナーマッスルに着目し、**理想の動きとされる「尻締め」の極意**を余すことなく紹介してくれました。今作では**「柔らかさづくり」「動きづくり」「カラダづくり」**という3つのステップに関して展開していきます。これまでにない新しい切り口に、きっと「壁」を越えるヒントを感じられるはず。選手たちの動きに革命をもたらす何かが、ここにあります！

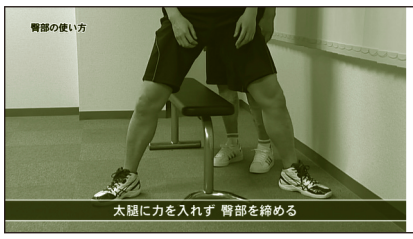
※このDVDは、森川靖著『インナーマッスルを使った動きづくり革命』((有)あほうせん刊)の内容に準拠したものです。

指導／解説：森川 靖（有限会社ファーストステップ代表）
実 技 協 力：冨樫 泰彦（有限会社ファーストステップコンディショニングコーチ）

DVD VIDEO　DOWNLOAD 対応商品　DVD No. 794-S　全2枚 16,800円 各枚 8,400円（税込・送料別）

スピードアップ、ジャンプ力向上、正確なプレーのカギは「お尻」にあった!!

詳細は裏面をご覧ください



DVD NO. 794-1　80分
「尻締め」を導くインナーマッスルの使い方

DVD NO. 794-2　81分
競技へつながるトレーニング&ステップ

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通販サイトにてお申し込みください。
○到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします（送料は1回につき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申込書類でも購入可）。
○カード（JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他）もご利用できます（分割も可）。

●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

2013.11

森川靖の「動きづくり」トレーニング

◀◀◀インナーマッスルを使った“尻締め”の極意▶▶▶

DVD No.794-S　全2枚 16,800円 各枚 8,400円(税込・送料別)

DVD NO. 794-1

80分

「尻締め」を導く インナーマッスルの使い方

今作の「動きづくり」を語るうえで最重要となるポイントが「尻締め」の動きです。従来のスクワットやジャンプ動作では、どうしても大腿四頭筋(ももの表)を使ってしまい、本来持っているカラダの力を生かし切れません。ここでは尻締めを行うために不可欠な、インナーマッスルの使い方を中心に解説していきます。

■イントロダクション
■解説
◎トレーニングの進め方
◎アウターマッスル&インナーマッスル
◎尻締めスクワット&尻締めジャンプ
◎臀部の使い方

■股関節のコンディショニング
◎ダイアゴナルレッグレイズ
◎ダイアゴナルレッグレイズ(逆)
◎ダイアゴナルレッグレイズ(完成形)
◎ライイングレッグアブダクション&ストレート

■体幹部のコンディショニング
◎アブドミナルスクイズ
◎レッグレイズ
◎足の振り上げの確認
◎レッグリフティング・アブドミナルスクイズ
◎ウォール・アブドミナルスクイズ
◎シーティッド・アブドミナルスクイズ
◎シーティッド・ペルビックローテーション
◎アブドミナルスクイズ・ヒップリフト
◎ニーリング・シッシースクワット
◎シッシースクワット

■スクワットの動きづくり
◎ボール・ハックスクワット
◎プローン・パートナー・ヒールプッシュ
◎ヒールプッシュ&アンクルエクステンション
◎ヒールプッシュ・ダイアゴナルレッグレイズ
◎パートナー・ヒップストレッチ
◎ダンベル・ハックスクワット
◎スピード・ハックスクワット
◎ベントオーバー・ニーロッキング
◎アクティブエクステンション・スクワット

大好評の書籍
『インナー・マッスルを使った
動きづくり革命』
を映像化！

DVD NO. 794-2

81分

競技へつながる トレーニング&ステップ

より競技に近い動作を習得するためのトレーニングを行っていきます。前半のジャンプやウエイトトレーニングのカテゴリーでは、尻締めの動作を強調しながら、他の筋肉と連動させる動きを習得します。後半のランニングやステップのカテゴリーでは体育館に場所を移し、プレーに近い「動きづくり」を行います。

■イントロダクション
■ジャンプの動きづくり
◎ダンベル・ハックスクワットジャンプ
◎尻締めスクワットジャンプ
◎尻締めトゥジャンプ
◎バックジャンプ
◎フロントジャンプ

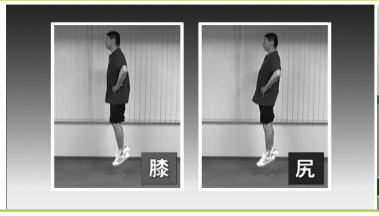
■ウエイトトレーニング
◎バーベル・バックスクワット
◎アシスティッド・バーベル・バックスクワット
◎バーベル・フロントスクワット
◎オーバーヘッドスクワット
◎パワーポジション・ハイプルアップ
◎パワーポジション・ハイスナッチ
◎ダブル・ニーベンド・デッドリフト
◎ダブル・ニーベンド・ハイプルアップ
◎ダブル・ニーベンド・ハイスナッチ
◎ダブル・ニーベンド・ハイクリーン
◎バーベル・スクワットジャンプ
◎バーベル・ハックスクワットジャンプ
◎バーベル・トゥジャンプ

■ランニングジャンプの動きづくり
◎ランニングジャンプの跳び方
◎ウォーキングランジ
◎ランニングジャンプの踏み込み方
◎スプリットウォーキング
◎クロススプリットウォーキング
◎クロスキックバック
◎クロストップ&アクティブエクステンション
◎クロストップ&ジャンプ
◎3歩助走でのランニングジャンプ

■ランニングの動きづくり
◎走り方
◎尻締めウォーキング
◎尻締めスキップ
◎オルタネイトバウンディング
◎バウンディング⇒スプリントランニング

■サイドステップの動きづくり
◎サイドステップの仕方
◎ワイドスタンスベンチスクワット
◎ワイドスタンススクワット
◎サイドスクワット
◎サイドランジ
◎サイドスプリットウォーキング
◎サイドステップ

あなたのスクワットは間違っている!? インナーマッスルを活性化させ、効率的な動きを獲得せよ！



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
03(5840)9980　FAX.03(3818)6656

ジャパンライムのホームページ　メール会員登録募集中!
http://www.japanlaim.co.jp