



指導・解説：岩本 貴光(別府大学剣道部監督)
実技協力：別府大学剣道部、大分舞鶴高等学校剣道部

プロフィール 岩本貴光(いわもとたかみつ)

1971年大分県生まれ。PL学園、筑波大学と剣道の名門を経て地元・大分で教員となる。2008年のインターハイでは念願の日本一の座につき、その後大分舞鶴高校へ奉職。同校で6度の全国大会出場を果たし、2013年から別府大学へ指導の場を移した。教士7段。

76min.

DVD No.
796-S

全1枚 8,400円
(税込・送料別)



岩本流剣道 進学校から日本一へ

～ 1日2時間で結果を出す“至短稽古”～

2008年日田高校で日本一！
普通科進学校が強豪へ育つ、
その秘訣がここに！

徹底した基礎、オリジナル稽古、こだわりの実戦… 岩本剣道の真髄を初公開!!

大分の名伯楽・岩本貴光先生の指導DVDが登場です!

大分県立日田高校や大分県立大分舞鶴高校など、県内でも有数の進学校と言われる学校で次々と結果を残し、多くの優秀な剣士を育て上げた稽古法を公開してくれました。「**短時間でいかにして効率の良い稽古法を見出すか**」を長年に渡って試行錯誤し、生まれたのが今回紹介する“**至短稽古**”です。足さばき、基本打ちといった基礎でもポイントを絞り、選手にわかりやすくて確実に指導していきます。また、基立ち試合や打ち込み稽古では常に実戦を意識させ、日頃どうしても短くなる地稽古時間を補っていきます。

時間や場所など、環境に恵まれていないという中学校・高校の先生方にピッタリの内容となっています。

時間がないからこそ生まれた効率的な稽古、**時間がなくても結果が出せる指導法**を、ぜひこのDVDから学び取ってみてください。

■はじめに

- ・はじめに
- ・イントロダクション

■素振り

- ・素振り解説
- ・手首の返し
- ・上下素振り
- ・正面素振り
- ・格体素振り
- ・跳躍素振り

■脚さばき

- ・脚さばき解説
- ・前進・後退
- ・10歩前進5歩後退
- ・円を描くすり足
- ・格体すり足
- ・連続踏み込み
- ・左脚に重心をのけての連続踏み込み

■切り返し

- ・切り返し解説
- ・往復の切り返し
- ・抜ける切り返し
- ・交互の切り返し

■基本打ち①

- ・基本打ち解説
- ・大技の面打ち
- ・一挙動の面打ち
- ・小技の面打ち
- ・竹刀の変化からの面打ち

■基本打ち②

- ・小手面打ち
- ・小手胴打ち
- ・面に対しての応じ技
- ・小手に対しての応じ技
- ・諸手突き
- ・パターン練習

■基立ち試合

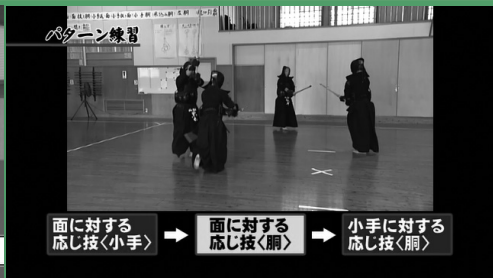
■打ち込み稽古・相掛り試合

- ・打ち込み稽古
- ・一本勝負の相掛り試合

■跳躍素振り100本

■おわりに

限られた環境でも工夫次第で剣道は変わる。指導者の熱意で選手は変わる。



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。
- 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