Javelin Throw × Circuit Training

今治明徳式・やり投げ&サーキットトレーニング

～バランス良く全身を鍛え、競技力向上を図る！～

やり投げ技術のポイントと陥りやすい失敗例を明快に解説！

“サーキット”は全身を鍛えるトレーニングの原点だ！！

DVD VIDEO　DOWNLOAD 対応商品

商品番号 **838-S**

全2枚セット特価：14,000円+税
各枚：8,000円+税（送料別）

●指導・解説：**永井 啓太**（今治明徳高等学校陸上競技部監督）
濱元 一馬（今治明徳高等学校陸上競技部元監督、同校副校長）
●実技協力：**愛媛県・今治明徳高等学校陸上競技部**

〝村上幸史選手〟の強さを支えるサーキットトレーニングはこれだ!!

ベルリン世界選手権（2009年）3位、過去の日本選手権優勝13回（2014年4月現在）を誇る同校出身である村上幸史選手の強さの土台こそ、今回のDVDでご紹介するサーキットトレーニングにより作られたといっても過言ではありません。
今回のシリーズでは、今治明徳高校のやり投げ競技向上における技術ポイントと、村上選手が「トレーニングの原点」と位置づけている今治明徳式サーキットトレーニングの全貌をご紹介します。
体幹を中心に全身をまんべんなく、しかもバランス良く鍛えるのがサーキットトレーニングの基本です。一つ一つのトレーニングの意味をきちんと理解した上で、選手に目的意識を持たせて取り組ませることが重要です。
本作を通してサーキットトレーニングでの身体の使い方や技術が、どのようにやり投げの技術と結びついていくのか見て取ることが出来るでしょう。やり投げに限らず投てき種目全般に通じる必見のDVDシリーズ登場です！！

収録内容詳細は裏面へ GO!

838-1 [59min] Javelin Throw
今治明徳式・やり投げの技術ポイントと実践

&

838-2 [46min] Circuit Training
今治明徳式・サーキットトレーニングの全貌

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。受注確認後3～6営業日でお届けします。
○到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします（送料は1回につき500円+税）。
○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

2014.5

今治明徳式・やり投げ&サーキットトレーニング

DVD VIDEO　DOWNLOAD 対応商品

～バランス良く全身を鍛え、競技力向上を図る！～

商品番号 838-S　全2枚セット特価：14,000円+税
各枚：8,000円+税(送料別)

838-1 [59min] 今治明徳式・やり投げの技術ポイントと実践

●指導・解説：**永井 啓太**(今治明徳高等学校陸上競技部監督)

1歩投げを基本の基本として段階を追った局面別の投てきのポイントを、良く起こる失敗例も挙げながら解説～実践を紹介。実技者3名のレベルも初～中～上級と分かれており、それぞれの特徴を挙げながら詳しく解説していくので技術ポイントが理解しやすくなっています。

Javelin Throw

●イントロダクション

●1歩投げ
3段階の1歩投げ、体重移動と軸づくりで体幹部分のチェックが大事である。

◎1歩投げ①
- ・1歩投げ①解説
- ・1歩投げ①POINT
- ・1歩投げ①実技

◎1歩投げ②
- ・1歩投げ②解説
- ・1歩投げ②POINT
- ・1歩投げ②実技

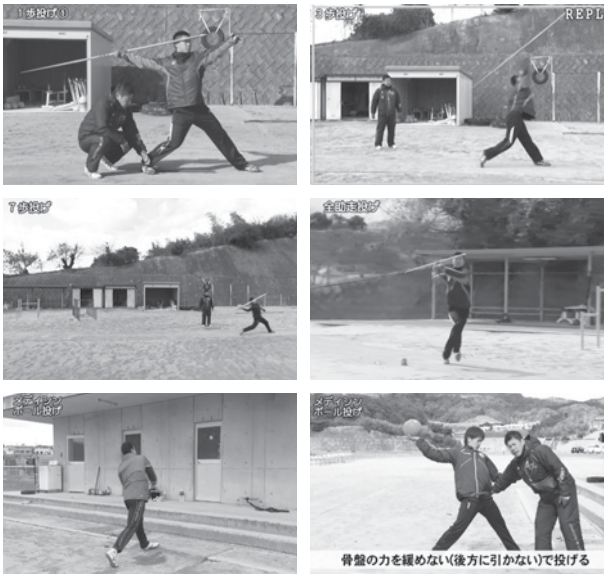
◎1歩投げ③
- ・1歩投げ③解説
- ・1歩投げ③POINT
- ・1歩投げ③実技

●3歩投げ
ワンクロス投げ～リズムを重視して行うことが大事。
- ・3歩投げ解説
- ・3歩投げ実技
- ・3歩投げPOINT

●7歩投げ
7歩のクロス投げ、助走でついたスピードを落とさないことが大事。
- ・7歩投げ解説
- ・7歩投げPOINT
- ・7歩投げ実技

●全助走投げ
一歩投げから段階を追ってきた技術のチェックポイントが踏まえられているか確認する。
- ・全助走投げ解説
- ・全助走投げPOINT
- ・全助走投げ実技

●メディシンボール投げ
今治明徳の特徴でもある速い振り切り動作を作るためのトレーニングの一つ。
- ・メディシンボール投げ解説
- ・メディシンボール投げ実技
- ・メディシンボール投げPOINT



838-2 [46min] 今治明徳式・サーキットトレーニングの全貌

●指導・解説：**濱元 一馬**(今治明徳高等学校陸上競技部元監督、同校副校長)

投擲競技に限らず、すべての競技力向上のために役立つサーキットトレーニング。左右を合わせると60パターン以上のバリエーションを紹介。シーズンオフ、シーズン中どのようにこなすか等、一つ一つのトレーニングのやり方とポイントを具体的に解説し、さらに全体の流れを一気にご紹介します。

Circuit Training

●イントロダクション

●下半身の強化
1. 脚の入れ替え①
2. 脚の入れ替え②
3. 片脚ジャンプ
4. 片脚スクワット
5. 脚の入れ替え①(負荷なし)
6. 脚の入れ替え②(負荷なし)
7. 片脚ジャンプ(負荷なし)
8. 片脚スクワット(負荷なし)
9. 脚の出し引き
10. 脚の前・横移動
11. 脚の出し引き(負荷なし)
12. 脚の前・横移動(負荷なし)
13. 片脚での押し上げ
14. 片脚での押し上げ(負荷なし)
15. 片脚での段差昇降
16. 片脚での段差昇降(負荷なし)

体幹を中心に全身をまんべんなく、しかもバランス良く鍛える!

●腹筋・背筋の強化
17. 腹筋台での上体起こし
18. 腹筋台での上体捻り
19. 上体起こし・仰臥位
20. V字腹筋
21. 上体起こし・伏臥位
22. 上体起こし・伏臥位(負荷なし)
23. メディシンボールを使った脚の引き上げ
24. シーソー運動
25. ブリッジ起き上がり(ハードル)
26. ブリッジ起き上がり(柱)
27. 立位上体ひねり
28. 上体横曲げ
29. 両肩前後回し

●鉄棒・平行棒を使っての強化①
30. 前後振り
31. 横捻り開脚
32. 片脚引き上げ
33. 骨盤回し
34. 平行棒往復
35. 上体の捻り倒し
36. 左右への脚振り

●ジャンプ系トレーニングでの強化
37. ハードルジャンプ
38. ハードル開脚ジャンプ
39. リズムジャンプ
40. コンビネーションジャンプ
41. 前跳び
42. 二重跳び
43. しゃがみ跳び

●鉄棒・平行棒を使っての強化②
44. 両脚跳ね上がり
45. 片脚跳ね上がり
46. 上体押し上げ
47. 全身反らし

●サーキットトレーニング