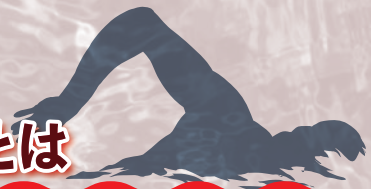


泳ぎを見る眼を養う！
コーチとして知っておくべき『個性』の見方とは



東洋大学水泳部コーチングスタイル

商品番号844-S 全2枚 16,000円+税 各枚 8,000円+税(送料別)



自由形編

～田垣コーチによる“泳ぎの処方せん”～

競泳界に新風を巻き起こす、東洋大学水泳部のコーチングスタイルを公開します！

第1弾は自由形をテーマにし、田垣貞俊コーチによる指導法を紹介します。

このDVDでは、指導者が選手を見る際に必要な“視点”について解説しています。練習やドリルを選手に課すためには、なぜその練習をやるのかを説明できなくてははいけません。コーチの仕事は皆に平等な練習をさせることではなく、個々の選手に合った方法を「処方」することなのです。

東洋大では泳ぎの特徴やタイプを見極め、選手ごとの指導を行っています。理想を描き、一様な泳ぎを作り上げるといよりは、欠点をも特徴ととらえて伸ばしていこうと考えています。

どんなタイプがあり、どんな声をかければいいのか。この傾向を修正するにはどうすればいいのか。指導者であれば、誰もが抱える悩みの種のはず。そんな壁を打破するため、ぜひ東洋大のスタイルを参考にしてみてください。



指導解説 **田垣 貞俊**
東洋大学水泳部コーチ
実技協力 東洋大学水泳部

844-1

自由形の処方せん①

「課題を修正する」55min

まずは基本姿勢から、よくある悪い例を修正していきます。後半には自由形で課題の出やすい「呼吸」について見ていきます。泳ぎの傾向をつかみ、その選手に合ったドリルを処方していきます。

■イントロダクション(2巻共通)

■基本姿勢の見分け方

◎お腹が落ちている ◎左右に蛇行している ◎呼吸時に動作が止まる

■スイムのタイプを見抜くには

◎キック型 ◎プル型 ◎コンビネーション型

■呼吸動作の良し悪し

◎呼吸動作が大きい ◎呼吸時に姿勢がぶれる ◎吐く／吸うがうまくできない

■呼吸時の推進力増減

◎呼吸時にキックが止まる ◎呼吸のタイミングが早い ◎呼吸で身体が上下動する



「東洋大シリーズ」第1弾は
田垣コーチの自由形！

全習→分習→全習の流れで、
選手に必要な修正法を
見抜いていく！

844-2

自由形の処方せん②

「特徴を伸ばす」47min

ブル動作のリカバリーやフィニッシュの局面にスポットを当てて見ていきます。ここでは泳ぎのタイプを知ることが目的となります。そのタイプごとの指導、特徴を伸ばしていく術を紹介します。

■イントロダクション(2巻共通)

■リカバリーは水中動作に類似する

◎前のリカバリー型 ◎中間型 ◎ロングリカバリー型

■リカバリーのタイプ

◎ストレートアーム型 ◎ハイエルボー型 ◎担ぎ型

■入水とフィニッシュ

◎叩きつけ型 ◎プッシュ型 ◎ソフト型

■キックの打ち方はプルの精度で変化する

◎6ビート&グライド型 ◎アクセントビート型 ◎2ビート型

■水中動作を意識した運動



選手の特徴をつかみ、
選手に合った処方をする！

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(通販サイトの公費購入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
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656