

初心者から上級者まで!長所をしっかりと伸ばし、陥りやすい欠点を修正する!

東洋大学水泳部

コーチングスタイル

バタフライ編

～泳ぎのタイプに合わせた“ドリル”と“修正”～



ストレート型

脚を開くことで足首の曲がり深くなる



テンポ型

東洋大学水泳DVD「処方せん」シリーズ第2弾!今回はバタフライのコーチングを紹介します。

前作の『自由形編』と同様、泳ぎのタイプを見極めたうえで、その選手に合ったドリルを“処方”していきます。

キックの強い選手、体重移動を前のりで行う選手、ブルをX型で行う選手など、それぞれの局面で様々な「個性」が存在します。そのタイプによって長所と短所は違っており、もちろん必要な練習メニューも変わってきます。今作も田垣貞俊コーチが、タイプごとのメニューを紹介してくれます。日本トップクラスのコーチの視点、指導の引き出しの数々をぜひご覧ください。



跳ね上げ型



肘曲げ型

「力む選手に必要なドリルは?」
「ブルのエントリー型の違いとは?」
「選手のタイプを見極めるポイントは?」

田垣貞俊コーチの豊富な引き出しの中から、選手に合った種目を処方する!



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

DVD VIDEO 商品番号 856-S
全1枚 8,000円+税(送料別)



X型

目線の高さで手が着く⇒臍部で離れる



コンビネーション型

身体が沈んでしまっている

収録内容

83 min

- リズムのタイプ
 - ・テンポ型
 - ・ストローク型
- アンダーウォーター
 - ・膝曲げ型
 - ・ストレート型
- スイムのタイプ
 - ・キック型
 - ・ブル型
 - ・コンビネーション型
- 手のリカバリー
 - ・ストレート型
 - ・跳ね上げ型
 - ・肘曲げ型
- 体重移動のタイプ
 - ・後傾型
 - ・前のり型
- ブルのエントリー
 - ・ストレート型(ワイド/ナロウ)
 - ・X型
 - ・逆Y型

無料サンプルムービー公開中! WEBへアクセス!

ジャパンライム 水泳 DVD 検索



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント!

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