

クリーチャートレーニングDVD

進化版

商品  
番号 878-S

全1枚 8,000円+税(送料別)

DVD  
VIDEO

DOWNLOAD  
対応商品

# 体幹の動きを引き出す

クリーチャートレーニング第2弾! 競技力に直結する「連動性」をつくる!

## “モビリティアプローチ”



体幹で必要なのは“固定”だけではない!  
競技に重要な **可動** を鍛えるアプローチ

前作との  
違い

前作では体の柔軟性や強化、左右のバランスを整えるなど、基本動作のトレーニングでした。今作では体幹を使った「連動」を意識しています。パワー、スピード、スタミナといった競技力につながる要素の強化が狙いです。つまり、よりパフォーマンスに直結するように構成されています。

指導・解説 田中 昌彦(トレーニングカレッジピラ代表)

実技協力 浦和学院高等学校

驚愕の動きが! 体幹トレーニングを超えた体幹トレーニング!

大好評だった前作『クリーチャートレーニングDVD』が、より競技力につながる形で進化しました! あらゆるスポーツに対応できる動き、強さを手に入れることができる内容となっています。今作の着目は「**体幹**」にあります。体幹とはいっても、最近いろいろなところで紹介されている安定性のトレーニングとは違い、ここでは**可動性**を意識しています。固めることも重要ですが、動かすべき箇所をしなやかに動かすことによって、はじめて力強いパフォーマンスは生まれます。どうしても「腕だけで投げてしまう」「走るとき足が流れてしまう」「ジャンプが高く飛べない」という選手は、体幹をうまく使えていないことが多いのです。作中では良い例、悪い例を見せながら、わかりやすく解説を行っています。安定して結果を残している選手たちの動きは何か違います。驚くべき動作を、ぜひご覧ください!

878-S

74  
min

- イントロダクション
- クリーチャートレーニング(1)
- クリーチャートレーニング(2)
- インタビュー
- 特典映像 ★モデル校の実際のウォーミングアップを、特典映像として公開!



★サンプルムービー公開中!

ジャパンライム DVDトレーニング

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

〒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