



THE-VOICE
-Clinic Series-

JLC

DVD NO. TV32-S

DVD3枚組 11,000円(税込)



女子選手のための 陸上競技講習会



指導・解説

テーマは 西野 弥希 (星稜高等学校陸上競技部 顧問/U20オリンピック強化育成部 跳躍コーチ)

※所属は撮影当時のものです

「体を上手に使う」こと

「女子選手強化」を目的に開催された三重県指導者講習会の模様をお届けします。講師に星稜高校・西野弥希先生を迎えた今回のテーマは「体を上手に使う」こと。女子選手の特徴にも触れながら、スプリント、跳躍のドリルを多数紹介します。

西野先生が大切にしているのは、「楽しく」そして「コミュニケーションを取る」こと。積極的に周囲の人と関わることで人間力が向上し、競技力アップにもつながります。また、ただ言われた通りに練習するのではなく、動きの目的・ポイントを選手自らが考えて意識することも重視しています。

西野先生ならではの選手への声のかけ方や動きづくりを、ぜひ参考にしてください。

「スプリント」「跳躍」の ドリルを多数紹介



<TV32-1>スプリント編①(60分)

<X316-1>スプリント編

- ★はじめに
- ★動きづくりを兼ねたW.up①
- ★骨盤ドリル①

<TV32-2>スプリント編②(45分)

- ★動きづくりを兼ねたW.up②
- ★ダンスを取り入れた動きづくり
- ★ツーステップ両足ジャンプ
- ★歩行ドリル
- ★スタートの動きづくり
- ★マット運動

<TV32-3>跳躍編(61分)

- ★動きづくりを兼ねたW.up③
- ★骨盤ドリル②
- ★小刻み走
- ★踏切の動きづくり
- ★着地の動きづくり
- ★おわりに

JLC On Demand

ジャパンライムオンデマンドにて絶賛配信中



商品番号 TV32-S

DVD3 枚組
11,000円(税込)

送料一律

800円(税込)

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日以内でお届けします。

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

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷4-2-8

FAX.03(3818)6656



ジャパンライムDVD通販サイト

<http://www.japanlaim.co.jp> 新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2023.6