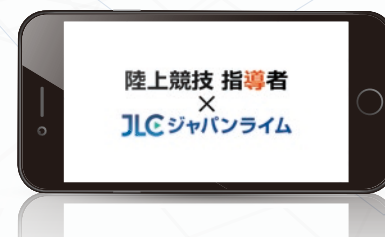


完全
無料

随時更新中!

YouTubeチャンネル

「陸上競技 指導者 × ジャパンライム」



※指導者・協力者等の所属は、撮影時点のものです。

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 5-25-14

FAX.03(3818)6656

ジャパンライムDVD通販サイト <https://www.japanlaim.co.jp/>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

ジャパンライム

陸上競技 DVDカタログ 2020

日本中学記録を生み出した動きづくり

チームで強くなる! 自分力の育成

中学生指導における楽しさと意義

指導解説 田嶋 光雄 (朝霞市立朝霞第三中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 埼玉県／朝霞市立朝霞第三中学校 陸上競技部

女子100m中学記録(土井杏南／2020.3現在)を達成した「基礎練習」と、自分力を育てるための「部活動運営術」を大公開! 後進へ伝えておきたい、熱い思いが込められたベテランからの贈り物です。

詳しい商品情報は
コチラ!

¥9,900

商品番号 1095-S 全2巻(セット特価)

全ての動きは「前重心」

より「楽」により「速く」 走るための動き作り

自然に前へ身体を進めるための意識付け

指導解説 門脇 隆 (米子市立加茂中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 鳥取県／米子市立加茂中学校 陸上競技部 他

今作でもっとも重要視するのが「前への意識」。脚も腕も重心も、常に「前」を意識して動き作りを行っていきます。そして、重心・脚・腕に引張られることで、自然と身体が前へと進み、力みのないスプリントへと繋がっていきます。

詳しい商品情報は
コチラ!

¥8,800

商品番号 1079-S 1巻

「4」と「Z」を意識すれば、必ず走りが変わる!

中学生スプリント『4』と『Z』で、 自らリズムをつくりだす

目指す動作は「大きく」「速く」

指導解説 田中 洋平 (河南町立中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／河南町立中学校 陸上競技部

生徒たちに「同じ意識」を持たせるうえで重要なキーワードが「4」と「Z」。この2つのキーワード(形)が中学生の走りを変えていくカギとなります。顧問である田中先生の絶妙な、声掛けやアドバイスも見どころの1つです。

詳しい商品情報は
コチラ!

¥11,000

商品番号 1028-S DVD2枚組

基礎がなければ基本ができず、基本ができなければ応用はできません。

「スプリント」「ハードル」「走高跳」 「走幅跳」のための基礎づくり

指導解説 渡邊 為彦 (京都市立西京高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 京都府／京都市立西京高等学校 陸上競技部

4種目それぞれに必要な身体の使い方と技術の基礎・基本について紹介。また種目ごとの特性を踏まえて、それぞれの動きを分解しながら、「どんな動きが必要か」「意識すべきポイントはどこか」を詳しく解説していきます。

詳しい商品情報は
コチラ!

¥11,000

商品番号 1002-S DVD2枚組

「心」と「体力」の土台があって、はじめて「技術」が身につく

咲くやこの花中学校 「体力アップが全てを変える」

原田流・基礎力をつくるサーキットトレーニング

指導解説 原田 新也 (大阪市立咲くやこの花中学校 陸上競技部 監督)

実技協力 大阪府／大阪市立咲くやこの花中学校 陸上競技部

本作では、同校の練習メニューを紹介していますが、そのほとんどが“サーキット”に落とし込まれています。単に結果を求めるだけでなく、選手の将来を考えた育成方法を、ぜひ参考にしてみてください!

詳しい商品情報は
コチラ!

¥8,800

商品番号 975-S 全1巻

最も盛り上がる種目

扇台中学校 リレーを極める! (仮題)

「加速感」あるバトンパスを目指す!

指導解説 佐橋 弘晃 (名古屋市立扇台中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 愛知県／名古屋市立扇台中学校 陸上競技部

1本のバトンを4人でつなぎ、タイムを争う「リレー」。この競技で勝敗を分ける最大のポイントは「バトンパス」にあります。シンプルな動作ではありますが、独特の雰囲気や緊張感の中で行うバトンパスは、非常に難しい技術となります。本作では「加速感」のあるバトンパスをテーマに、技術習得の練習法やドリルを紹介していきます。

今秋
発売予定

¥13,200(予定)

商品番号 1108-S DVD2枚組

ハードル選手は「1シーズン」で変わります！



中学生ハードル選手を育てる「タメ・キレ・オシ」ドリル

パッケージ化された年間練習

指導解説 籠谷 仁志 (堺市立三国丘中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／堺市立三国丘中学校 陸上競技部 他

本作の大きな特徴は、1シーズンの練習がパッケージ化されていること。オフシーズンとシーズンに大きく分けてドリルを構成しています。いつからでも始められるので、初心者や経験の浅い指導者、また練習をイチから見直したい方にお勧めします。

詳しい商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1039-S DVD2枚組



ゆっくりとした動作での練習では、実際の動きに対応できない。



中学3年生で14秒台を目指すハードル練習法

速いリズムを身に付けて目標タイムを達成する

指導解説 島津 勝己 (枚方市立楠葉西中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／枚方市立楠葉西中学校 陸上競技部

本作のポイントは、「速いリズム」にあります。始めから速い動きで練習を行うことで、実際の動きにスムーズに対応することが可能になります。従来のゆっくりとした動作から始める指導法とは異なる、新しい考え方の練習方法です。

詳しい商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 1013-S 全1巻



正確なハードリング動作を身に付ける



国際武道大学・櫻井コーチのハードリングドリル

初心者から上級者まで対応できるルーティーン集

指導解説 櫻井 健一 (国際武道大学 陸上競技部 ヘッドコーチ／日本陸連ハードル部長)

実技協力 千葉県／国際武道大学 陸上競技部

複雑で難しいハードリング動作。色々なドリルを試せば試すほど、フォームが崩れたり、タイムが落ちたりということも多いのではないのでしょうか？本作では「正確なハードリング動作の習得」をテーマに様々なドリルを紹介します。

詳しい商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 946-S 全1巻



スピードレースに対応するために取り入れたいドリル49種！



駅伝・長距離スピードランナー育成ドリル

白鷗女子高校・高速化に対応するためのフォームづくり

指導解説 佐野 純 (白鷗女子高等学校 陸上競技部 顧問)

出水田 有紀 (白鷗女子高等学校 陸上競技部 コーチ)

実技協力 出水田 真紀 (立教大学 陸上競技部／白鷗女子高等学校 陸上競技部OG)

神奈川県／白鷗女子高等学校 陸上競技部

長距離走だけでは鍛えにくい筋力を強化し、走りの動きが良くなっていくように考えられたメニューは、同校の強さのベースとなるトレーニングです。ぜひ多くの中高生に取り入れていただきたい内容となっています。

詳しい商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 893-S 全1巻



選手の能力を引き出す、日本一のトレーニング法



興譲館・長距離ランナー走りのつくりかた

安定した走りを生み出す、補強運動と動きづくり

指導解説 森政 芳寿 (興譲館高校 陸上競技部 監督)

実技協力 岡山県／興譲館高校 女子陸上競技部

名将・森政監督が長年かけてたどり着いた、最もムダのない、理想的なフォームのつくり方を紹介しています。本作では良い例と悪い例を交えながらフォームを解説しているので、明快到指導のコツがつかめます！

詳しい商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 640-S 全1巻



「教えられない」「わかりにくい」を解決します！



競歩指導のABC

まずはここから！正しい歩型と効果的ドリル解説

指導解説 三浦 康二 (成蹊大学)

実技協力 東京都／明治大学 競走部

選手としても活躍され、近年は日本陸連で競歩担当の科学委員や審判の育成なども務める三浦氏。選手としての目、コーチとしての目、審判としての目を通し、様々な角度から競歩を丁寧に解説。競歩は難しいものではありません。このDVDで基本技術を身につけましょう！

詳しい商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 764-S 全1巻



女性指導者 必見！



躍動する星稜高校 西野Style

選手と自身が楽しむためのコミュニケーション

指導解説 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)

実技協力 石川県／星稜高等学校 陸上競技部
金沢市立浅野川中学校 陸上競技部

とにかく練習は「明るく」「楽しく」を念頭に置き、選手たちを盛り上げ、積極的にコミュニケーションをとる西野スタイルの指導方法に迫ります。女性指導者ならではの部活動運営スタイルは、選手はもちろん、練習見学などにくる他の指導者たちを魅了しています。特に、Disc2に収録されている中学生との合同練習会の模様は、西野先生の選手へのアプローチ方法が随所に垣間見える珠玉の1枚です。是非参考にしてみてもいかがでしょうか？



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥13,200

商品番号 1105-S DVD2枚組



スピード×滞空時間



砂場不要! 着地の恐怖心をなくせば、 記録がのびる!

滞空時間にこだわった走幅跳指導

指導解説 鎌田 智之 (加須市立北川辺中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 埼玉県／加須市立北川辺中学校 陸上競技部

鎌田先生が最も大事にする要素は「滞空時間」です。どうすれば滞空時間が伸びるのか？その鍵を握るのが「踏切」です。本作では、滞空時間を伸ばすための踏切習得ドリルと助走スピードを上げるためのドリルを数多く紹介しています。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 1071-S 全1巻



中学生のための走高跳指導入門編



走高跳指導 中学生へのアプローチ

各局面のドリルとケーススタディで正しい跳躍を身に付ける

指導解説 武藤 利教 (二本松市立東和中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 福島県／二本松市立東和中学校 陸上競技部

本作は、曲線助走・踏切・クリアランスと言った各局面での注意点とそのドリルを収録しており、はさみ跳びから背面跳びへ移行する中学校1年生の指導から活用頂ける入門編として最適の1本です。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1055-S DVD2枚組



力をもらい、それを活かす！



中学生でもできる 棒高跳の基本と実践

記録を伸ばすポールワークの習得

指導解説 船津 哲史 (大阪府立大塚高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／大阪府立大塚高等学校 陸上競技部

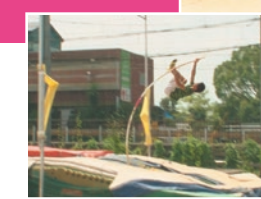
棒高跳に必要な技術を紹介するとともに、砂場を使った跳躍感覚を身に付ける練習やグラウンドで行う助走・跳躍ドリルなど、どの学校にでもあるスペースを利用して、誰でも簡単に取り組むことができるメニューが多数収録されています。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1003-S DVD2枚組



インターハイ入賞者 多数輩出



全国跳躍研究会2020

~The road to TOKYO~

指導解説 田之上 興三 (福岡第一高等学校 陸上競技部 監督)

坂部 雄作 (大阪府立摂津高等学校 陸上競技部 顧問) 他

実技協力 岡部 優真 (福岡大学 助教／陸上競技部 跳躍アシスタントコーチ) 他

毎年1月、大阪・摂津高校にて開催されている跳躍種目に特化した講習会『全国跳躍研究会』の模様を収録したDVDです。毎回、多くの参加者が集まり、新しい技術や気づきを得られると評判の大会です。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 TV28-S DVD3枚組



投げるのではなく、『押し出す』



『押し出す』砲丸で記録を伸ばす

骨を動かせば、コツをつかめる



指導解説 橋口 徳治 (大阪市立墨江丘中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／大阪市立墨江丘中学校 陸上競技部

自身も中学生時代に砲丸投を始め、中学3年時に当時の日本中学生記録を樹立した経歴を持つ橋口先生。本作では、中学生が砲丸投を始める際に必要な技術、体力、そして心の育て方をご紹介します。まだ未熟な生徒たちに対し、わかりやすいキーワードを多用しながら一つずつ丁寧に指導をおこなう橋口先生の指導理念に「部活動は技術を教えるのではなく、生徒たち自身が目的を持ち、それを成し遂げるために努力する事の大切さを教えること」にあります。自身の経験を活かした生徒たちとの向き合い方は、陸上指導者だけでなく、他の部活動指導者も必見です！

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 1042-S 全1巻

《関連作品》教育現場で即効使える!!生徒指導の秘訣 (TV26-S)



生徒指導、学級運営に関する悩みを解決するためのヒントが凝縮。悩める教職員の皆様のために映像化された1本です。明日から実践できる具体的な手法を数多く紹介しています。是非ご活用ください！



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥4,180

商品番号 TV26-S



今よりも数ランク上の世界を目指す！



限界突破!

身体の中で やりをコントロールする



指導解説 辻 弘雅 (清風南海学園高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 宮下 梨沙 (株式会社モンベルランエンタープライズ)
清風南海学園高等学校 陸上競技部 県立八幡高等学校 陸上競技部

辻先生の考える「真っ直ぐ」とは何なのか？遠心力はどのように生まれるのか？など、やり投に対する従来の考え方が大きく変わる作品となっております。少し視点を変えるだけで自己ベスト更新も夢ではありません！

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 1065-S 全1巻

村上幸史選手の「トレーニングの原点」



今治明德式・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！



指導解説 永井 啓太 (今治明德高等学校 陸上競技部 監督)

濱元 一馬 (今治明德高等学校 陸上競技部 元監督、同校副校長)

実技協力 愛媛県／今治明德高等学校 陸上競技部

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。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥15,400

商品番号 838-S 全2巻(セット特価)

失敗を見極め、きちんと改善すれば、記録は伸びる！



円盤投技術のAtoZ

投てきにおける失敗例と改善策まで



指導解説 羽尾 邦夫 (西武台高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 秋場 堅太 (日本大学 文理学部 体育学科／西武台高等学校OB)

細部にまでこだわる指導で定評のある、羽尾先生が円盤投の技術を明快地解説。また、本作品最大の特徴は、実際の投てきの中で良く起こる失敗例を挙げ、その改善策を練習法とリンクさせ、立ち返るように構成づけられていることにあります。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 753-S 全1巻

疋田流オリジナル! ターンの「4ポイント回転理論」



ハンマー投げの「ファーストステップ」

九州共立大学・疋田監督の基礎&動きづくり



指導解説 疋田 晃久 (九州共立大学 陸上競技部 監督／投擲ブロックコーチ)

実技協力 知念 春乃 (日本体育施設)／渡辺 茜 (丸和運輸機関)
九州共立大学 陸上競技部

グリップの握りからはじまり、ハンマーに慣れるための練習法、重要な基礎練習である空ターンのコツなどで構成。意外と誤解されている点、おさなりにされているポイントなどを丁寧に紹介しています。これからハンマー投をはじめの選手はもちろん、基礎を改めて確認させるためにもピッタリな1本です！

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 877-S 全1巻

8年連続全中入賞者輩出！



しなやかな動作で 身体を自在に操る！

表現する力でパフォーマンスを向上させる

指導解説 加藤 邦佳 (多気町松阪市学校組合立多気中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 三重県／多気町松阪市学校組合立多気中学校 陸上競技部

多気中学校では「基本」を習得するドリルなどではなく、筋力・体力・リズム感といった基本を支える「基礎」を重視したトレーニングやマット運動、ダンスなどに多くの時間を費やしています。この「基礎」を重視した練習の組み立てで、選手たちは、自らが見たものや聞いたこと、イメージした事を、すぐに表現できる身体を習得しています。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 1067-S 全1巻

男女で同じトレーニングをしていませんか？



「性差」に応じたジャンプパフォーマンスを 向上させるトレーニング

すべての女子選手必見！アクティベーションドリル

指導解説 熊野 陽人 (日本陸上競技連盟強化委員会 女子走幅跳オリンピック強化スタッフ)

実技協力 西村 莉子 (やり投選手)／大阪市立墨江丘中学校 陸上競技部 他

女子選手には身体の構造的・機能的な性差として、ジャンプ動作時に男子よりもハムストリングスがうまく働かないという性質があります。本作では、この特徴を踏まえた上で、中学生年代の女子選手に是非、実施して欲しいエクササイズをわかりやすく解説していきます。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1096-S DVD2枚組

使われていない能力を開花させる！



全種目対応・陸上選手のための 補強ドリル集

伸びる選手を育てる「野生化」トレーニング

指導解説 眞鍋 芳明 (国際武道大学 陸上競技部 監督／日本陸上連盟強化委員および医事委員)

実技協力 千葉県／国際武道大学 陸上競技部

結果を求めるあまり専門的な練習ばかりを実施することで、身体や動きに偏りが生じ、本来発揮できる力を十分に発揮できないケースがあります。そこで紹介したいのが、『野生化トレーニング』です。野生化トレーニングとは様々な動作に対応する「しなやかな身体」をつくる、全く新しいトレーニングです。是非取り組んでみては如何でしょうか？

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 909-S 全1巻

迷ったらコレ！絶対のオススメ！



【リニューアル版】

陸上競技の技術指導 ～走・跳・投～



「商品がたくさんありすぎて、どれを選んでいいのかわからない」。そんなお客様の声にお応えする形で完成した商品です。過去に発売したヒット作品を、1つのパッケージにまとめ、更にお求めやすい価格でご用意いたしました。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥51,700

商品番号 TF01-S DVD3枚組×3

大幅リニューアルしました！

JLC On Demand

「GOOD」コーチへの第一歩を
JLC オンデマンド
がサポートします!!

パソコンはもちろん、スマホやタブレットにも完全対応し、
ご自身のタイミングで好きなだけ視聴いただけます！
無料動画とは一線を画す、質の高い作品群で、皆様の向上心を徹底的にサポートします。

いつでもどこでも！
今すぐ見れる!!



詳しい情報はコチラ 今すぐアクセス

JLC OD 陸上

