

目で見ると

世界に最も近い種目、400mH 競走を極める!

400mハードル競走における理論と実際

~その競技特性と技術トレーニング~

400mH 競走の競技特性と練習ドリルがひと目でわかる!

DVD No.525-S 46分

全1枚 8,400円 (税込・送料別)

■指導・解説：宮下 憲 (筑波大学陸上競技部副部長)

■実技協力：成迫 健児 (ミズノ所属・前筑波大学陸上競技部)

400mハードル走の構成と現状

- 400mハードル走の構成
- 400mハードル走の現状

400mハードル走のタッチダウタイム

- タッチダウタイムとは
- 通過タイムと区間タイム
- 区間タイムからスピード曲線
- スピードとスピード持久力
- 歩数変換とスピード曲線
- 速度変化率

歩数の切替

- ハードリング距離
- インターバルに用いる歩数と安定ストライド
- 1歩増加と2歩増加

コーナーでの基礎的ハードリング練習

- ◎歩行による振り上げ脚動作 (左右)
- ◎歩行による抜き脚動作 (左右)
- ◎スキップによる振り上げ脚動作 (左右)
- ◎スキップによる抜き脚動作 (左右)
- ◎1歩で振り上げ脚動作 (左右)
- ◎1歩で抜き脚動作 (左右)
- ◎ホップで両脚切替
- ◎1歩ハードリング (左右)
- ◎3歩ハードリング (左右)
- ◎2歩ハードリング



歩数切替のための練習法

- インターバルの設定法
- ◎13-14-15歩①
- ◎13-14-15歩②
- ◎14-15歩
- ◎15-16-17歩



アプローチ練習

- 加速とリズムをつくる
- ◎スタートから1台のハードルを越える
- ◎スタートから1~3台のハードルを越える

200m+200mH

- 前半200mを90%以上の努力度で走り、45秒のインターバルのち、後半に置かれたハードル(200m)を越えて走る
- 前後半のタイムの合計がレースタイムの目標となる



主な戦績

成迫 健児 選手
(ミズノ所属/前筑波大学)

- 2004 国体400mH 優勝
日本インターカレッジ400mH 優勝
日本選手権400mH 4位
- 2005 世界陸上ヘルシンキ大会 400mH準決勝 進出
第23回ユニバーシアード競技大会400mH 優勝
国体400mH 優勝
日本選手権400mH 2位
- 2006 国際グランプリ大阪 400mH3位 (47秒93で日本歴代2位)
国体400mH 優勝
日本選手権400mH 優勝
カタール・ドーハアジア大会400mH 優勝
- 2007 世界陸上大阪大会 400mH準決勝 進出

日本歴代2位のタイムを持つ成迫健児選手(現ミズノ)を育て上げた筑波大学宮下氏による400mハードル指導DVD。

現在の世界のトップは47秒台の記録を持ちますが、近年、トップレベルの日本人選手においても、49秒台をマークする選手が増え、400mハードル競技は最も世界に近い陸上競技の種目と考えられます。

この49秒台を目指すことが世界レベルに近づく第一歩であり、今回のDVDはまさに49秒台を目指すために、宮下氏が400mハードル競技を科学的に分析/研究し、考案した効果的練習法・考え方を分かりやすい解説を交えながらご紹介したものです。是非、日々の指導にお役立てください!

<お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...>

JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は……<http://www.japanlaim.co.jp>

お申し込み方法

- ご希望のDVDNo.を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 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。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。