

★競技・練習内容に合わせてドリルを選択できる!★ DVD VIDEO

# あらゆる競技で効果を出す!

## ウォームアップドリル190

**DVD No.546-S**

全2枚 16,800円  
各枚 8,400円(税込・送料別)

～目的をもって取り組みパフォーマンスの向上を目指す～



**ウ**ォームアップは、運動前に必ず行われるものですが、それだけにそのやり方、動き方などマンネリ化や形骸化が起きやすいものです。こういった目的のもとウォームアップを行うのか良く理解しないで、漫然と身体を動かす選手も多く見受けられますし、また特に注意を払わない指導者も多くいます。

今回紹介するウォームアップドリルシリーズでは、あらゆる競技に対応できるように動作や身体の使用部位などを細かく分類し、目的も明確にしているため競技種目を問わず、練習内容に合わせて反映させていくことが可能となっています。

このDVDで正しい知識を身に付け、効果的な方法で実践することで、競技力ははっきりと変わってくるはず! 指導者はもちろんプレーヤーが見ることで、どのように考え、組み合わせれば良いか…その指標となるでしょう!

□指導・解説: 有賀 誠司 (東海大学スポーツ医科学研究所教授・日本トレーニング指導者協会理事) □実技: 東海大学学生サポートスタッフ

**No.546-1 / 61min.**

### ウォームアップの基礎知識&効果的に行うドリル・レベル1



まずウォームアップの基礎知識を解説。また筋温上昇や怪我の防止などを主目的とした低強度のドリル、ウォーク系、上半身を使うドリルを紹介します。

- ウォームアップの効果とプログラム作成の基礎
- 筋温上昇のための運動とウォーク系ウォームアップドリル(43種類)
- 安全な動きのリハーサルを目的としたウォームアップドリル(14種類)
- スキップ系ウォームアップドリル(11種類)
- 上半身の動的ストレッチング(31種類)

## あらゆる競技に対応できる、画期的なウォームアップドリル集!

**No.546-2 / 70min.**

### 効果的に行うドリル・レベル2



下半身、体幹のウォームアップを目的としたドリル。ラン系、ジャンプ系などパワーを必要とした比較的強度のドリルを紹介します。

- 下半身の動的ストレッチング(29種類)
- 体幹の動的ストレッチング(22種類)
- ラン系ウォームアップドリル(21種類)
- ジャンプ系、アジリティ系、リアクション系のウォームアップドリル(23種類)



曲線コースを走る場合は右回り・左回りをバランスよく行う



ボールを側方の壁につけ肘を伸ばして肩甲骨を内転・外転させる



脚を上げる角度は、膝を伸ばしたとき大腿部後面に強く張りを感じる程度



背中合わせて直立し上半身をひねってボールを相手に渡す

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

#### お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

#### [記入例]

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

#### 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ております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●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**

**03(5840)9980**

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

**FAX.03(3818)6656**

詳細は裏面へ!!!

