

実戦!

ハードル競走のための 動き作り&ドリル

70パターン以上のハードルトレーニング

■監修・指導：北村 肇（中京大学附属中京高等学校陸上競技部監督、さかえクリニックTC監督）

■実技協力：吉岡 康典（TRUE）

久田 尚弥（さかえクリニックTC）

山崎 由加里（さかえクリニックTC）

中京大学附属中京高等学校陸上競技部

DVD No. 550-S 66分 全1枚 8,400円
（税込・送料別）



★70パターン以上! 指導者、選手がともに学べる実戦ドリル集!

トラックに置かれた10台の障害を次々と華麗にクリアし、走り抜けていくハードル競技はトラック競技の華です。競技会で位置に着いたとき、ゴールまで一直線に並んだハードルを下から眺め、記録への期待、ライバルとの勝負、ゴールまで辿り着けるかどうかの緊張感を感じる心境はどのレベルのハードラーも同じです。

このDVDではハードラーに必要な柔軟性/動きづくり/ハードリングドリルなど様々な観点から構成された効果的レベルアッププログラムをご紹介します。

必要最低限のポイントを効果的に映像化……今までに類を見ない画期的な構成で編集されています。

10台のハードルをクリア、そして歓喜のゴールを目指し、このプログラムを楽しみましょう!



▶柔軟性

ハードル競技を行なう上で、柔軟性の獲得は必須です。練習だけではなく日常生活のあらゆる機会を利用して柔軟性が身に付くストレッチ、ドリルを紹介します。

- 静的柔軟性ドリル：開脚姿勢からハムストリングのストレッチ、ハードル姿勢、長座からのハードル姿勢など
- 動的柔軟性ドリル：脚のスイング、様々なクリア動作、パートナーと行なうパターン
- 動的柔軟性と動きづくりドリル(歩行)：歩きを伴いながらの柔軟性獲得ドリル17パターン

▶動きづくり

ここでは、動きの形を作るだけでなく、究極の目的である前方への移動の速さ、すなわち推進力を念頭に入れトレーニングします。様々なドリルを通して、脚の動きがさらにコンパクトになり運びが格段に速くなっていくことでしょう。

- クローイングドリル：ハードラーのための動き作り
- 歩行ドリル：正確な動作を意識して3パターン
- ステップドリル：速い切り替え動作を意識して3パターン
- 片脚強調ドリル：5パターン
- 連続ドリル：膝上げ&膝下リラックス動作を連続で繰り返す
- ストレートレッグシャッフルドリル：5パターン
- アームスイングドリル：3パターン
- サイドステップドリル：3パターン
- スキップドリル：7パターン



▶ハードルドリル

これからのスプリントハードルは、ハードリング動作を走りに近づけることで1台1台ごとに推進力を得ることが必要であり、ここで紹介するドリルの数々はまさにそのためのドリルばかり紹介しています。

- 歩行ハードリング：ハードリング動作で重心の前後移動
- ハードルクリアドリル：上体を安定させクリア動作を正確に行なう6パターン
- アシモバドリル：踏み切り脚動作とリード脚動作をマッチングさせる
- 切り替えしドリル：下ろし動作と引き上げ動作を素早く行なっていく6パターン
- カルベシドリル：パワーポジションからパワーポジションへ正確に速く5パターン
- ロドリル：しっかりとした踏み切り動作を作る4パターン
- Aジョンソンドリル：ハードルが自分に向かってくる感覚を身につける6パターン
- ウォールアタックドリル：壁に向かってリード脚裏をぶつけるドリル

▶ハードリング

13秒足らずの競技の間、ハードラーはその時間の半分は空中にいます。ハードルが難しいのはそのところでありハードリング時間をいかに短くするのが勝敗の分かれ目になります。ここでは、今までトレーニングしてきたドリルを実際のハードルランを通して動きを確認していきます。

- トレイルラン：抜き脚でスピードを落とさないようにクリアしていく技術
- アプローチ：スタートから8歩で第1ハードルをクリア
- ハードルラン：アプローチから5~7台のハードルラン、トップレベルの選手たちのデモンストレーションは必見

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JL 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
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、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。
- 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。