

拇指球と股関節を効果的に使おう!

# ストライドを効果的に広げる スプリント走法

伊東浩司の世界に通用するスプリント技術

DVD No. 553-S 47分 全1枚 8,400円  
(税込・送料別)



■指導・解説：伊東 浩司  
(甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター准教授)

男子100m 及び 男子(室内)200m 日本記録保持者 (2008.5月現在)

■実技：若林 愛 (甲南大学卒・現 住友電工(株) 陸上競技部所属)

大きな一歩でダイナミックな「走」を身につけよう!

スプリントトップレベルの世界で互角に渡り合い、現在では指導者として第一線で活躍されている伊東浩司氏による、現役時代から改良に改良を重ねてきた走法に現在の指導方法をミックスしたトレーニングを紹介した画期的なDVDです。股関節とハムストリングスを意識した動き作りと、地面からの反発力をいかに生かしていくか…ということが大きなテーマです。全編を通して平易な解説と鮮明な映像で、効果的なストライドを広げるスプリント走法を身に付け、世界への第一歩を踏み出しましょう!

### ウォーミングアップ (300mJOG + 300mランニング)

- 呼吸、循環器系の機能を高める

### 基本動作

- ストレッチを意識して基本動作を身につける
  1. リズムもも上げ
  2. 前方開脚もも上げ A
  3. 前方開脚もも上げ B
  4. 引きつけ
    - ・右足 ・左足 ・両足
  5. ランジ歩行
  6. ランジ早歩き
  7. バウンディング
    - ・右足上げ ・左足上げ ・両足上げ
  8. 逆もも上げ

### ハードルドリル

- 股関節の可動域を広げる
  1. またぎ
  2. リズムまたぎ
  3. 抜き足
    - ・左足 ・右足
  4. 振り上げ足
    - ・左足 ・右足
  5. リズム抜き足
    - ・左足 ・右足
  6. リズム振り上げ足
    - ・左足 ・右足



### ミニハードルドリル

- 「スキップ」の着地イメージをつくる

### スキップ

- フォームを振り子の動作に近づける

### スティックを使ったスキップ

- 後方動作をなくし効率のよいフォームをつくる

### スタンディングポジション

- スタートダッシュに勢いをつける
  1. スタンディングスタート
  2. スタンディングダッシュ

### 加速走

- 腹筋を意識した前傾姿勢で加速力をつける



●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。