

トップチームは必ず行っているフィジカルトレーニング!



ブレない・ズレない・倒れない選手 を育てる体幹トレーニング

～強靱・不動の力強い身体をつくる～



■指導・解説：大道 泉 (JPフィットネスストレンクス工房指導部担当主任)

筑波大学体育専門学群卒業。同大学大学院修士課程体育研究科修了。大学院在学中より選手の指導に携わり、その後10年以上にわたりストレンクス専門スタッフとして常に現場の第一線で活動。ラグビーを中心に高校・大学・社会人・プロの選手およびチームと多岐にわたる。ラグビー日本代表チームのストレンクスコーチ(2006年)を務めたほか、NECラグビー部の4年連続日本一(2002年～2005年)に貢献。勲日本体育協会公認アスレティックトレーナー資格取得。2008年5月現在、流通経済大学付属柏高等学校ラグビー部、明治大学ラグビー部、豊田自動織機ラグビー部を指導中。

■指導協力：田内 敏男 (JPフィットネスストレンクス工房代表)
■実技協力：鬼頭 祐介 (JPフィットネス) / 大浦 祐之 (JPフィットネス)
平井 悠斗 (筑波大学) / 柳田 尚子 (江戸川大学)

DVD No. 554-S

全2枚 16,800円
(各枚 8,400円) (税込・送料別)

各段階別の
トレーニング
プログラム例
(PDFファイル)を
収録したCD-R
進呈!



脚を下ろした際に腹筋を緊張させる



プログラム(7) プロン・ブリッジ 片手・片脚支持



低い姿勢で体幹を保持



パートナー負荷ニー・アップ

レベルに合わせたステップアップ方式で鍛え上げる!!

激しく身体をぶつけ合うラグビーでは、体幹の強化は、パフォーマンス向上の為に非常に重要な課題となります。安定したスクラム、強烈なヒット、タックルされても簡単には倒れない力強さ、相手を一発で倒す鋭いタックルなど、体幹の強さは必要不可欠です。

このDVDでは、体幹を鍛えるためのトレーニング全62種 / 13プログラムをご紹介します。またトレーニングメニューを目的に合わせて組み合わせる事により、より効率的かつ効果的なプログラムが作成可能です。「個」の強化は必ず「チーム」のビルドアップにつながります。是非、ご活用ください!

練習の合間やインターバルトレーニングの使用にも最適!!

554-1 LEVEL 1 ～導入強化段階～ & LEVEL 2 ～基礎強化段階～

45分

体幹トレーニングの導入・基礎を収録。新入部員やコンタクトプレーですぐに倒れてしまうなど、筋力不足の選手に最適です。まず身体の基礎をしっかりとつくるためのプログラムです。LEVEL 1を十分に出来てはじめて、LEVEL 2へとステップアップします。たとえ小さくとも倒れない強い選手へと変貌します。

■体幹のトレーニング方法について (※2巻共通)
◎「体幹」とは? ◎体幹トレーニング法10系統

LEVEL 1 ～導入強化段階～

- プログラム(1) セット法 I 「ベーシック 3」
 - シット・アップ ●スーパーマン・エクササイズ ●腹筋圧迫
- プログラム(2) セット法 II 「体幹強化と股関節柔軟性向上」
 - シット・アップ ●あぐら転がりストレッチ ●レッグ・レイズ
 - 大腿四頭筋ストレッチ ●スーパーマン・エクササイズ ●臀筋ストレッチ
 - ショルダー・ブリッジ ●ハムストリングス・ストレッチ ●腹踏み連続

LEVEL 2 ～基礎強化段階～

- プログラム(3) サーキット法 I 「腹筋エクササイズ連続パターン」
 - シット・アップ ●ヒップ&キックアップ
 - サイド・シットアップ ●プロン・ブリッジ ●腹踏み連続
- プログラム(4) サーキット法 II 「背筋エクササイズ連続パターン」
 - バック・エクステンション ●プロン・レッグレイズ

- バック・エクステンション 捻り ●片脚ヒップリフト
- プログラム(5) サーキット法 III 「腹筋・背筋エクササイズ組合せ」
 - シット・アップ&ニーアップ3 ●スーパーマン・エクササイズ
 - レッグ・レイズ ●プロン・レッグレイズ
 - サイド・ヒップリフト ●片脚ヒップリフト ●プロン・ブリッジ
 - スーパーマン・エクササイズ 捻り ●腹踏み連続
- プログラム(6) 集中強化 I 「キレをつくる 捻り運動」
 - ヒップ&キック・アップ捻り ●腰部捻りストレッチ
 - ヒップ・ツイスト連続 ●シーテッド横揺れ
 - ヒップリフト&ローテーション ●片あぐら膝抱え込みストレッチ
 - 片あぐらツイスト・シットアップ ●片あぐら膝抱え込み転がり
- プログラム(7) 集中強化 II 「体幹固定」
 - プロン・ブリッジ 片手・片脚支持 ●プロン・ブリッジジャンプ
 - バランスボール・プッシュアップ
 - プロン・ローラーエクササイズ

554-2 LEVEL 3 ～発展強化段階～

33分

LEVEL 1・2で身体の手台が出来上がり、より強靱な身体へと鍛えるためのプログラムです。負荷や回数を変えて、選手の筋力にあったメニューでご使用ください。体幹トレーニングを継続して行うことで他を圧倒する選手へと変化します。

■体幹のトレーニング方法について (※2巻共通)
◎「体幹」とは? ◎体幹トレーニング法10系統

LEVEL 3 ～発展強化段階～

- プログラム(8) メディシンボールトレーニング I
 - MBキャッチ ●MB両手キャッチ&オーバーヘッドパス
 - MBキャッチ&レッグ・レイズ ●MBキャッチ&ニー・アップ
- プログラム(9) メディシンボールトレーニング II 「捻り系」
 - MB半身キャッチ ●MB両手キャッチ&ツイスト
 - MB片手キャッチ&ツイスト ●MB片手キャッチ&持ち替え
 - MBキャッチ&ツイスト&レッグ・レイズ
- プログラム(10) パートナー負荷トレーニング I 「背筋強化」
 - パートナー負荷馬乗りスーパーマン・エクササイズ

- パートナー負荷デッドリフト A/B ●パートナー負荷ランジ
- パートナー負荷サイドランジ A/B ●パートナー負荷ネックリフト
- 自体重スクワット&タックル・リフト
- プログラム(11) パートナー負荷トレーニング II 「腹筋強化」
 - 突き押しシット・アップ・2プッシュ
 - パートナー負荷ニー・アップ ●サイド・シットアップ&ハンドオフ
- プログラム(12) ブリッジ系トレーニング
 - ボール挟みショルダー・ブリッジ ●ボール挟みショルダー・ブリッジ 打撃負荷
 - パートナー負荷ショルダー・ブリッジ ●レスラー・ブリッジ
- プログラム(13) ダンベル・ディスク低負荷エクササイズ
 - ディスク・スイング ●ダンベル水平スイング ●サイド・バンド
 - ディスク負荷前傾スプリットスクワット ●片脚ディスク・デッドリフト

●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。

お支払い方法

- 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。