

ペース走(16000m+2000m)

レースの「流れにのる」 長距離トレーニング

～継続して力をつけるための練習方法～

シドニーオリンピック・マラソン選手でもある川嶋伸次監督が、長距離走(駅伝)のトラックシーズンにおける準備期間のトレーニングを紹介!

川嶋監督は東洋大学陸上競技部が低迷していた2002年に監督就任、指導者としてもその手腕を発揮し、就任5年目の2007年箱根駅伝大会では、チームを38年振りの5位へと導いています。

長距離走のトレーニングは「継続」することで力になります。この準備期間では、ゆっくりとしたペースで距離を踏む。これを毎日行うことが重要であり、駅伝シーズンに力を発揮するための第一歩と言えるでしょう。

このDVDでご紹介するトレーニングは、余裕のある走りをも身につけるペース走を中心に、動きづくり、ジョギングなど、スピードを重視する鍛錬期に備えるものとなっています。また、トレーニングの組み立て方や練習メニュー、指導方法など、川嶋監督のインタビューを交えてわかりやすく構成しています。

個々の力はもちろん、チームとしての総合力を高めていくための秘訣がここにあります!



■指導・解説：川嶋 伸次
(東洋大学陸上競技部監督)
■実 技：東洋大学陸上競技部

DVD No. 565-S 58分 全1枚 8,400円
(税込・送料別)



解説《トレーニングの組み立て方》

- 年間のトレーニング計画と準備期間のメニューを解説

継続して力をつける朝練習 ①

- ペース走を中心とした朝練習の前半メニューを紹介
 - ・ストレッチ
 - ・ウォーミングアップ
 - ・体操
 - ・朝練習のペース走(12000m)
 - ・フロート走(200m×5)



継続して力をつける朝練習 ②

- 体幹を鍛える補強を中心とした朝練習の後半メニューを紹介
 - ・補強
 - ・ダウンジョグ
 - ・体操
 - ・解説《長距離選手》

動きづくり

- 負担の少ないスムーズなフォームをつくるトレーニングを紹介
 1. 足首
 2. 腰と大腿部
 3. 股関節
 4. 股関節(ハードル使用)



解説《ジョギング》

- 効果的な方法や応用トレーニングを紹介

解説《ペース走》

- 準備期間におけるペース走の意味、グループ分け、タイム設定などトレーニング方法を解説

ペース走(16000m+2000m)

- 余裕を持って走ることを目標とした実際のトレーニングを紹介

解説《指導方法》

- グラウンドに立って指導をする意味、選手の能力を引き出す指導法を解説



スピードを出さないトレーニングは逆周りに走り、バランスを整える

ペース走(16000m+2000m)



タイムを意識し過ぎず、リズムを大切に

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JLG 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3F
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!!

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。