

# 全種目の競技力を伸ばす! トレーニング集

～東京高校陸上競技部の強さに迫る～



■指導・解説：大村 邦英  
(東京高等学校陸上競技部監督)  
■実技協力：東京高等学校陸上競技部

DVD No. 593-S 76分 全1枚 8,400円  
(税込・送料別)

★限られたエリア、時間で行える効果的・効率的なトレーニングを多数紹介!  
★このトレーニング集でチームの総合力アップが図れる!

東京高校陸上競技部は全国の大会で多くの選手が結果を残してきました。中には元々平凡な記録しか出せなかった選手も含まれています。

このDVDは、大村監督がアメリカで学び身につけた貴重なトレーニングを紹介し、その内容こそが東京高校の強さの基盤となっているのです。

様々な器具を使ったトレーニングが中心になりますが、補強・ウェイトトレーニングを中心に行うものではなく、あくまで練習の中心として位置づけて行っているものです。主な狙いは体幹強化・バネのある筋肉づくりで、走のフォーム・跳躍動作・投擲動作など、様々な種目の動作を取り入れながら行うことで、しなやかな身のこなしを無理なく習得します。

しかも広い場所、時間を必要とせず、多くの選手が同時に取り組めるので、効率的な強化を期待できます。

このトレーニング集を、チームの総合力アップに是非お役立てください!



- 抵抗トレーニング
- ダイナマックストレーニング
- チューブトレーニング
- パワーステップ
- アクセルバンド
- パワーバック
- サスペンションブーツ
- トレーニング例
- トレーニングの成果(試合映像)
- 砂山合宿

●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。

# 全種目の競技力を伸ばす! トレーニング集

～東京高校陸上競技部の強さに迫る～

DVD No. 593-S

76分

全1枚 8,400円  
(税込・送料別)

■指導・解説：大村 邦英（東京高等学校陸上競技部監督） ■実技協力：東京高等学校陸上競技部

## 抵抗トレーニング

\*関節の可動域を広げ、主運動に備える

- つま先 ●足首 ●股関節 ●脚（前後）
- 脚（横） ●股関節後方 ●レッグカール
- 肩関節



足を伸ばして膝を握り上げて  
中腰筋を鍛えながら下げる

## ダイナマックストレーニング

\*多種目における動く筋肉の強化

### ◎基本パターン

- 両手スラスト ●上⇒下 ●下⇒上
- 片手スラスト ●基本ローテーション
- 後方ローテーション
- 上投げ（前） ●上投げ（後ろ） ●腹筋

### ◎ランニング系

- 大腿バンチ ●大腿バンチ（5のリズム）
- 大腿&膝下バンチ ●腿上げ歩行
- ランニング腿上げ⇒スプリント
- スタート保持⇒スプリント
- スタートバンチ⇒スプリント
- ボックスジャンプ⇒スタート

### ◎ハードル系

- 前進 ●後進 ●回転

### ◎補強

- ミュールキック（両足） ●ミュールキック（片足）
- ベンチプレス ●リバースランチ（腹筋）
- リバースランチ（背筋） ●バウンディング



クラウチングスタートから大きくストライド(20m)  
※ボールを履いてスプリント

## チューブトレーニング

\*身体各部のポイント練習

- 肩回し ●脚の引きつけ ●脚の引きつけ&伸ばし
- 四つん這いスタート（前）
- 四つん這いスタート（横）
- レッグカール ●ハードル ●体幹チューブ

### ◎スプリントトレーナー



股関節を動かしてハードルの高さまで足を振り上げる  
(左右各20回)

## パワーステップ

\*下肢強化・試合前の動きづくり

- 腿上げ歩行 ●腿上げ歩行（大きく）
- 股関節 ●足の振り上げ
- 股関節上げ（前）
- 股関節上げ（後ろ）
- 振り出し ●降り戻し
- 腿上げ走
- スタートダッシュ ●バウンディング
- リズムジャンプ ●スプリント



スタートダッシュ

スタートダッシュ  
スタートダッシュブロックを利用して  
真鍮をイメージして走る(10m)

## アクセルバンド

\*スプリント能力の向上

- 1本目（フォームを意識）
- 2本目（重心の高さを意識）
- 3本目（腿を高さ・腕振りを意識）
- 4本目（徐々に加速）
- 5本目（ラスト最速）
- 6本目（ラスト最速）
- 7本目（アクセルバンドなし）
- 実践練習

### ◎スタートダッシュ



2本目

踵（重心）を高くキープして走る

## パワーバック

\*安全で機能的なウェイトトレーニング

- クリーン ●突き出し
- スクワット
- ベンチプレス
- 腹筋 ●背筋
- ウォーキングランジ（背中）
- ウォーキングランジ（頭上）
- サイドランジ
- チェストパス
- ジャーク



ベンチプレス

高早く突き上げる(20回)

## サスペンションブーツ

\*重力を利用したトレーニング

- 肩関節ストレッチ
- 腹筋



足裏をリラックスさせ  
体幹を使って鉄棒まで上体を引きつける(10回)

## トレーニング例

\*試合期・大会前のトレーニング例

試合期のトレーニング例	
日	内容
7日前	短走(4組)・ダイナマックス(3種目)・アスセルバンド
6日前	休み
5日前	短走(4組)・ダイナマックス(3種目)・パワーバック
4日前	短走(4組)・ダイナマックス(3種目)
3日前	短走(4組)・ダイナマックス(3種目)
2日前	休み
1日前	短走(4組)・ダイナマックス(3種目)
大会当日	短走(4組)・ダイナマックス(3種目)

## トレーニングの成果（試合映像）

\*試合映像で成果を解説



平成20年度関東高等学校陸上競技大会 100m決勝  
2008.10.25  
2008.10.25  
中間テストなどの日程もあり、40分程度のメモ

## 砂山合宿

\*基礎体力づくりの模様



砂山合宿



四つん這いスタート(前)

スタートの形で片足を手の位置まで引く  
(足の付け根・骨盤周辺を鍛える)