



指導・解説：  
**谷川 聡**  
筑波大学大学院・人間総合科学研究科講師  
110mH現日本最高記録保持者  
実技協力：  
筑波大学陸上競技部

DVD No.  
**619-S**

全3枚セット特別価格 **18,900円**  
各枚 7,350円(税込・送料別)

谷川氏のスプリント・ハードル理論を映像でわかりやすく紹介!!

# HURDLER'S DRILL

減速知らず!  
ハードラーのための  
姿勢&動きづくり

## 動きのメカニズムから生まれた “いちばん速く跳ぶ”ドリル集

ハードル競技には多くのテクニックがありますが、特に重要だといわれているのが、「踏み切り」と「着地」の技術です。そこでこのDVDでは、いかにスムーズに踏み切りを行い、いかに減速せずに次の動作につなげていくかという点にスポットを当てています。

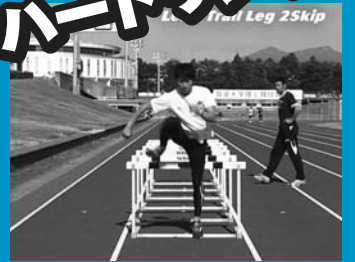
ポイントは踏み切りの仕方、上体の姿勢、股関節の使い方など多岐に渡ります。これらを一度に網羅しようとすると難しいようですが、的確な「分習」を行うことで確実に動きが変わってきます。

もちろん本作でも、シンプルで目的がはっきりとしたドリルを多数紹介しています。指導者の立場に立ち、各ドリルに「良い例・悪い例」をつけ、分かりやすく解説しています。

記録が伸びないのには、どこかに原因があるもの。選手の癖や短所を見つけ、的確なアドバイスをするためにも、このシリーズは必見です。

このDVDで100mH、110mH競走におけるスプリント・ハードルドリルをしっかりと身に付けてください!

持っている力を生かす  
ハードリング



さらに伸ばすための  
トレーニング

**619-1** [44分]

ハードラードリルの概要と「テイクオフ、ランドオン」

**619-2** [49分]

4つのポイントを確認するウォーキング・ステップドリル

**619-3** [36分]

ステップドリルとハードラートレーニング

各巻の詳細については裏面をご覧ください!!

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

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ております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

**03(5840)9980**

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

**FAX.03(3818)6656**