

# 球技のための ランニング トレーニング

一瞬で相手を振り切る  
スピードを身につけよう!

～動き出しを速くする～

DVD No. **630-S** 全1枚 8,400円(税込・送料別) 57分 

指導・解説: **杉本 龍勇**

(法政大学経済学部准教授/前・浜松大学、清水エスパルス フィジカルコーチ、元バセルロナ五輪4×100mリレー日本代表)

実技協力: 静岡県 浜松大学陸上競技部・サッカー部

機材提供協力: カシオ計算機株式会社



## サッカー日本代表・岡崎選手を支える スピードトレーニングはこれだ!!

杉本龍勇氏の「速さ」をつくるトレーニングDVD第3弾の完成です!

今回のテーマは、スプリント競技ではなく「球技」。

特にサッカーやハンドボール、バスケットボールなどの対人スポーツに必要なとされる

「一瞬で相手を振り切るスピード」を身に付けるための様々なトレーニングをご紹介します。

Jリーグ・清水エスパルス、サッカー日本代表で活躍するストライカー岡崎慎司選手。

彼の瞬間的にトップスピードまで持っていく能力は、

杉本氏のトレーニングによって開花したと言っても過言ではありません。

このトレーニングは、いわゆる100m走などでの走力を高めるためのものではありません。

特に対人を伴う球技において、競り合う相手を瞬間のスピードで競り勝つ、抜き去る…

そういう瞬間的なスピードを養成するためのトレーニングを段階を追って紹介します。

特に球技系の部活動などでは、このような指導はほとんどなされていないのが現状でしょう。

このDVDで紹介しているトレーニングを実践し、

相手に競り勝てる…結果走力が高まる選手を育成してください!

スタート直後の  
**2.3歩を  
速くする**

### ■イントロダクション

#### ■ウォーク

- ・支持脚の固定と遊脚のスイング動作①
- ・支持脚の固定と遊脚のスイング動作②

#### ■ブラジル体操

- ・股関節の内旋
- ・股関節の外旋
- ・脚の振り上げ(正面)
- ・脚の振り上げ(横)
- ・片脚腿上げ

#### ■ハードルステップ

- ・正面からのまたぎ
- ・サイドステップのまたぎ
- ・回転しながらのまたぎ

#### ■ハードルジャンプ

- ・両脚
- ・またぎ
- ・スキップ
- ・片脚

#### ■バウンディング

- ・高く上がる
- ・遠くへ跳ぶ

#### ■腿上げ

- ・リズムをとる
- ・支持脚の固定の強調

#### ■ミニハードル

- ・腿上げ
- ・腿上げ～流し

#### ■変形ダッシュ

- ・ミニハードル腿上げ～ダッシュ
- ・バウンディング～ダッシュ
- ・腕立て伏せの姿勢～ダッシュ
- ・ステップワーク～ダッシュ

#### ■上り坂

- ・スキップ
- ・ダッシュ

瞬間的なスピードは  
トレーニングで作られる!

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 (代)**

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

**FAX. 03 (3818) 6656**