

# The Sprinters Basic Training

走りの土台を  
作るための  
スプリントドリル

## 東京高校・ スプリント力を高める

### 基礎ドリル集

DVD No. **635-S** | 全1枚 8,400円(税込・送料別) **49分**

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: 東京高等学校男女陸上競技部



“こうすれば速くなる!!”

名将・大村監督が様々な角度からスプリントを斬る!

スプリント能力を高めることは、全ての陸上競技選手にとって重要な課題です。

短距離選手はもちろん、最近では中長距離や跳躍、投擲の選手にもスプリント力は必要不可欠だと言われています。

そこでこのDVDでは、東京高校陸上競技部の大村邦英監督による、スプリント力向上のドリルを紹介しています。

名物のダイナマックスを使った体幹強化から始まり、

腕振り、ウォーキングでの動きづくり、スタートドリル、バトンドリル、プレートドリルなど、

同校の練習法=強さの秘訣を余すことなく公開しています!

いろいろなドリルを、いろいろな角度から切り取っていくため、どんなタイプの選手にも対応できます。

伸び悩んでいる選手に、筋力を生かしきれない選手に、動きが固くうまく使えない選手に…。

スプリントの指導者としての引き出しを充実させるためにも、

ぜひこのDVDを参考にし一人でも多くのスプリンター育成にお役立てください!

詳細は裏面をご覧ください

- ➡ ウォーミングアップ
- ➡ スプリントドリル
- ➡ スタートドリル
- ➡ トップスピード
- ➡ 補強

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。(分割も可)

●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**

