

# 見るトレ<sup>®</sup>2

～からだ篇～



## 本来持っているスポーツ能力を引き出すトレーニング

普通は成長と共に消失する乳幼児特有の「原始反射」が残っている選手は、よく転ぶ・よく躓く・動きが上手く出来ないことが多いと言われます。そんな原始反射の抑制を促し、スムーズな運動を行う身体を作るトレーニングをご紹介します。また、原始反射が残っていない選手でも、自分の身体のパーツの動きをよく理解し動かしやすくすることで、スポーツや運動能力の向上へと繋がります。全てのレベルの選手に使える「本来持っているスポーツ能力」を引き出すトレーニングDVDです。



DVDNo. 653-S  
全1枚 8,400円(税込・送料別)

□指導・解説/  
**内藤 貴雄** (特別視機能研究所代表)  
資格 / 米国認定オプトメトリスト  
Doctor of Optometry  
指導歴  
北京五輪 女子ソフトボール日本代表  
北京五輪 新体操団体代表「フェアリージャパン」  
小久保 裕紀選手 (福岡ソフトバンクホークス)  
石井 琢朗選手 (横浜ベイスターズ→広島東洋カープ)  
元WBC世界バンタム級チャンピオン薬師寺保栄  
その他、多数のアスリートを指導  
□実技協力 / 北岡 利昭・佐藤 優衣

DVDNo. 653-S... 70min.

### イントロダクション ※必ずご視聴ください。

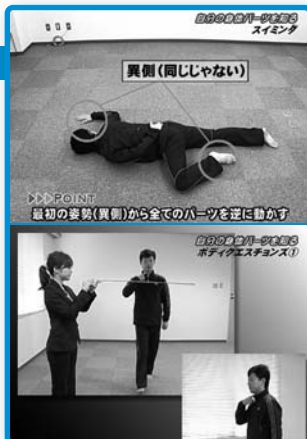
- ◎見るトレ2～からだ篇～とは?
- ◎トレーニングを行う上での注意

### 前庭機能 / 固有受容とは?

- ◎前庭機能とは?
- ◎固有受容とは?

### 自分の身体パーツを知る

- ・ローリング
- ・スイング
- ・ほふく前進
- ・雪の中の天使
- ・ボディリフト
- ・ボディクエスチョンズ①
- ・ボディクエスチョンズ②
- ・スティック
- ・フィート



よく転ぶ、  
運動神経が悪い人は、  
まずはこれ!!

### 動物歩き

- ・クマ歩き
- ・カニ歩き
- ・尺取りムシ
- ・トカゲ①
- ・トカゲ②
- ・ダンゴムシ
- ・ネコ
- ・ナマケモノ
- ・ウマ
- ・ムシ①
- ・ムシ②
- ・ムシ③
- ・サル歩き



### 統制された動き

- ・フライ
- ・スーパーマン
- ・4ポイントスタンス
- ・クロスウォーキング
- ・トランボリン①
- ・トランボリン②
- ・トランボリン③
- ・トランボリン④



### リズム

- ・シャッフル
- ・パティケーキ



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FAX、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、American Express、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