

東大阪大敬愛流 サーキットトレーニング

～走・跳・投の基礎体力を強化する～

“マイルの女王軍団”
を支える屋台骨!

指導・解説 柿内 貞宣 (東大阪大学敬愛高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 東大阪大学 陸上競技部



近年、圧倒的な力を誇り、多くの金字塔を打ち立てた東大阪大敬愛高校。その代名詞でもある『サーキットトレーニング』のDVDがついに登場です!

敬愛のサーキットは単なる補強運動ではありません。陸上選手としての基礎能力をつくり、より高いレベルの技術練習をするために最も重要な練習として行われています。

「スポーツ、とりわけ陸上競技では、まず体力と筋力がより必要で、それを高めれば、徐々に見合った技術が身につけると考えています」とは、柿内監督。選手の可能性をつぶさないよう、あまり専門種目に偏ったトレーニングを行わないのも同校の特徴です。

また、『習うより慣れる』もモットーのひとつ。説明したり考えさせたりしても、なかなか動きに結び付かなかったものが、根気よく続けていくと自然に身につけてきます。1つの種目や運動だけでなく、あらゆる部位をバランスよく複数の種目で鍛えるサーキットを行うことによって、正確でなかった動きが、徐々に正確にできるようになってくるのです。

速く、高く、遠くへ。すべての能力につながるトレーニングが、ここにあります!

■イントロダクション

■サーキットAa

- ジャンプ系
 - ウェイトトレーニング
 - 片足跳び①
 - 平均台ジャンプ
 - 片足跳び②
 - シャフトトレーニング5種類
 - 片足跳び③



■サーキットAb

- パワー系
 - レジステッド走
 - スキップジャンプ+基礎的運動3種類
 - 大股歩行
 - 片足タイヤ昇降



■サーキットBa

- ウェイトトレーニング系
 - シャフトトレーニング3種類
 - ロープ登り
 - ベンチプレス
 - 腰上げ斜懸垂
 - 懸垂



■サーキットBb

- 補強系
 - 8の字旋回→腰上げ→クロス腹筋
 - ハードルくぐり
 - 腕立て伏せ
 - 空中疾走(脚回し)



■サーキットCaCb

- 軸づくり
 - チューブ引き(前・後ろ)



■サーキットCb

- 4種の連続運動
 - プレート置き換え
 - 立ち5段→連続脚上げ→立ち5段→側転
 - ハンドバウンディングジャンプ
 - 連続ジャンプ4種類

時間がないう、場所がない、道具がない、強くなる!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 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、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でご購入の場合は、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(分割可)。

●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