



すり足歩行

# 福岡第一高校 跳躍選手のための ベースアップドリル

★すべての跳躍種目に通ずる  
“オリジナルドリル”を伝授する!

商品番号  
**812-S**



全1枚 8,000円+税 (送料別)(71分)

【指導・解説】

田之上 興造  
(福岡第一高等学校 陸上競技部 監督)



【実技協力】

福岡県 福岡第一高等学校 陸上競技部

走幅跳、三段跳、走高跳、棒高跳。すべての跳躍選手の基礎となるドリルの紹介です！近年、多くの好ジャンパーを輩出している福岡第一高校・田之上先生が、こだわりの指導法を公開してくれました。ここで根幹となるのが、踏切動作を習得するための「ジャンプドリル」です。踏切のメカニズムを分解して解説したのち、少しずつ歩数を増やし、実際の助走へと近づけます。踏切の基礎となる「動きづくり」、オリジナリティに富んだ「すり足ドリル」などで、脚さばきのコツをつかんでいきます。そこに、三歩マークやホッピングのドリル、跳躍選手に欠かせない体カトレーニングで、福岡第一の練習は完成します。このDVDで紹介したドリルは、**基本練習として毎日続けていきたいものばかり**。内容は決して難しいものではなく、シンプルで、中学生でも十分に継続できるはずです。田之上先生も「**3年間続ければ絶対に強くなる**」と自信を持って勧めてくれたドリルで、ぜひ選手の可能性を引き出してあげてください。

## ■イントロダクション

- 正しい踏切動作のつくり方
  - ・踏切一歩前の接地
  - ・一歩前の接地から踏切への入り
  - ・踏切の入りから跳び出し局面
- 正しい踏切動作習得のための動きづくり
  - ・二歩の動きづくり
  - ・補助者つき二歩の動きづくり
  - ・三歩の動きづくり
  - ・補助者つき三歩の動きづくり
  - ・補助走つき三歩の動きづくり
  - ・連続踏切ドリル
  - ・二歩踏切ドリル
  - ・三歩踏切ドリル

★毎日繰り返す「基礎」が、  
2年半後の「結果」につながる!!

## ■すり足ドリル

- ・すり足歩行
- ・連続すり足
- ・連続すり足 二歩リズム
- ・連続すり足 三歩リズム
- ・連続すり足からの二歩リズム跳び出し
- ・連続すり足からの三歩リズム跳び出し

## ■三歩マークドリル

- ・三歩マーク(マーク間1.5m)
- ・三歩マーク(マーク間3m)
- ・助走を安定させるマーク走

## ■ホッピング/バウンディングの習得

- ・ホッピングの正しい動き
- ・その場ホッピング
- ・連続ホッピング
- ・バウンディングの正しい動き
- ・接地のみを意識したバウンディング
- ・空中でのタメを意識したバウンディング
- ・コンビネーションジャンプ

## ■基礎体力づくりトレーニング

- ・肩車走
- ・おんぶ走
- ・おんぶスキップ走
- ・四股踏み
- ・T字補強
- ・連続T字入れ替え
- ・サイドステップジャンプ
- ・大股歩行
- ・切り返し歩行
- ・ムカデウォーク
- ・低重心歩行
- ・バックステップ
- ・手押し車
- ・ジャンプ手押し
- ・片脚保持手押し
- ・側転
- ・倒立歩行
- ・片脚ホッピング

## ■ボックスを用いた補強運動

- ・ボックス蹴り上げ(片脚)
- ・ボックス蹴り上げ(両脚)
- ・ボックス蹴り上げ(負荷)
- ・プライオメトリック系トレーニング(1)
- ・プライオメトリック系トレーニング(2)
- ・プライオメトリック系トレーニング(3)
- ・プライオメトリック系トレーニング(4)



★中学生からできる、狭い場所でもできる、シンプルで効果的なドリルが満載!

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!

### ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は：  
専用サイト  
<http://www.jlc-download.com/>  
へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。  
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

### DVD版

○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日後でお届けします。  
○到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。  
○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。※通販サイトの公費FAX申込み書類でも購入可。  
○カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)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!

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**