

陸上競技を始めた“**1年目**”にやるべきトレーニング

名門ミウラススポーツクラブの「初心者」指導法



商品番号 **824-S** [全1枚・63分]

8,000円 + 税 (送料別)



指導・解説：三浦 敬司 (ミウラススポーツクラブ代表)
実技協力：ミウラススポーツクラブ

安全

効果

ミウラススポーツクラブの指導をDVDに凝縮!

正確

継続

興味

入学直後に何をすべきか!?

初心者が陥りやすいポイントを押さえて、わかりやすく解説!

ひとくちに“陸上競技”といっても、そこにはいろいろな種目が存在します。短距離、長距離のような「走種目」、走幅跳、走高跳のような「跳躍種目」、砲丸投のような「投擲種目」と分かります。

中学校で陸上部に入るとき、すでに経験者であればある程度種目を絞っているかもしれませんが、そこはまだまだ成長段階。多くの選手にとって、この段階で適性を見極めることは難しいことでしょう。

このDVDでは、**専門種目を絞る前の段階、陸上を始めたばかりの選手に必要な練習方法を紹介しています。**

どの種目を専門とする場合でも「走る」ことや「柔軟性」は非常に大切な要素となります。この基礎となる部分をないがしろにすると、伸びない選手やケガをしやすい選手を生むことになってしまいます。特に陸上初心者の場合、初めの1年間の過ごし方が後々に大きく影響してくるのです。

そんな大切な時期の練習法を紹介してくれたのは、ミウラススポーツクラブの三浦敬司代表です。三浦代表は数多くの小中学生を指導してきた実績を持つ、ジュニア期の選手を知り尽くした名将。今作ではシンプルながら、初心者にとって本当に必要なメニューをわかりやすい形で収録しています。

特に陸上経験がない方、指導経験が浅い指導者の方にはおススメです。どんなことをやっているかというのはもちろん、どのような声をかけているかという点に注目してご覧ください。

■ミウラススポーツクラブとは…

1980年創設の複合型スポーツクラブ。陸上クラブをはじめ、サッカークラブ、幼児体育教室などを運営している。陸上クラブには現在小学生から中学生まで約40名が在籍し、各種全国大会において多数の入賞実績がある。代表の三浦敬司氏は、国際陸上競技連盟公認レベル1コーチ、日本陸上競技連盟S級審判員などの資格を持ち、これまでに3人の日本チャンピオンを育成している。また、日本における幼児体育の第一人者としても知られる。



まずはここから! 大切なのはすべての種目へ通ずる「姿勢づくり」。

■イントロダクション

■正しい姿勢

■始動

歩行・ジョグ・ストレッチ
ハードルまたぎ

■ラダートレーニング

直進走
横向き走
スラローム
ツイスト(横向き)
ツイスト(スラローム)

■ミニハードル&ハードルトレーニング

直進走
横向き走
振り上げ・振り下ろし
抜きドリル(歩行)
抜きドリル(一步)

■ステップ

ギャロップ
スキップ
三拍子スキップ
キャリオカ
バウンディング
片脚2回交互

■スラローム走

■スタート指導

■アドバイス



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp>

通販サイトの会員登録でポイントがもらえる!

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(手数料無料!)」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

[2014.01]