



商品番号:862-S

価格:全2巻セット 12,000円+税  
(分売不可/送料別)

内部感覚を磨き、  
踏切感覚を「作る」

# 世界の頂点をめざす! High Jump

~踏切技術を軸にした理論と実践~

踏切技術は天性のものではなく  
つくりあげるものだ!

踏切・体幹・頭部…  
全身の軸のバネを最大限生かす

指導・解説

福間 博樹

(神奈川県立希望ヶ丘高等学校  
陸上競技部 監督)

赤井 裕明 (愛知県立瑞陵高等学校 教諭)

衛藤 昂 (筑波大学大学院)

刈田 真人 (慶應義塾大学陸上競技部)

鈴木 徹 (ブーマージャパン)

醍醐 直幸 (東京高等学校 教諭)

高張 広海 (日立 ICT)

実技協力

今回ご紹介するDVDは、高校生年代から世界のトップを意識したシニア選手の指導にターゲットを絞ったものです。どんな選手にも長所もあれば短所もあり。また得意なものもあれば不得意なものもあります。ここでは長所を最大限伸ばして、苦手な部分ではできるだけ引き上げて総合力を高めていく指導方法をご紹介します。数多くの選手の指導に携わってきた福間氏の指導技術、そしてそれを支える走り高跳びに対する様々な考え方は、まさしく世界の頂点を見据えて築き上げられてきた内容です。日々の指導現場ではもちろん、選手の方々にもご覧いただきたい、従来のDVDとはひと味違った質でお届けします!

弊社通販サイトにて、  
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD 陸上

検索



862-1 High Quality High Jump Vol.1 54min

- 跳躍の全体像 (全助走)  
走り高跳びの全体像をイメージできるように、ここでは高張選手の見事な跳躍を様々な角度、スピードで見ていく。
- 踏切の理論  
踏切技術を獲得していくための理論的裏付けを図解等を変え、わかりやすく解説していく。  
○踏切の練習について  
○「起こし回転」について  
○踏切を支える筋力発揮とは「踏切反射理論」
- 踏切の練習① 踏みしめ/踏みつけ  
踏切では常にタイミングが合っていることが要求されるが、ここでは全身の軸のバネを最大限に生かす練習方法を紹介していく。まず最初に「踏みしめ」と「踏みつけ」を徹底して習得していく。
- 踏切の練習② 軸の理解  
棒の実験を踏まえて「軸」の考え方を理解していく、また軸をつくっていくための補強トレーニングを紹介していく。



862-2 High Quality High Jump Vol.2 55min

- 踏切の練習③ 加重ドリル  
加重を反発力につなげていくドリルを6種類紹介、選手の個性に応じた動きの違いが見られてわかりやすい。
- 踏切のイメージづくり  
踏切をより安定させるためのドリルそして技術を紹介していく、実践により近い形のイメージが出来るように考案されているドリル集。
- 踏切準備  
上級者だけでなく初級、初心者にも非常に効果のある助走練習をわかりやすく解説、図解および実写で紹介する。
- 助走の理論  
最高の跳躍に結びつけるための助走に対する考え方を具体例を示しながらわかりやすく紹介していく。
- クリアランスの理論と実演  
踏切後にバー上で行うバーを避ける空中動作(クリアランス)の考え方といくつかの型を理解して理想的な跳躍を身につけていく。



完璧な踏切技術がHigh Qualityなジャンプを生み出す!!

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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。

○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

〒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