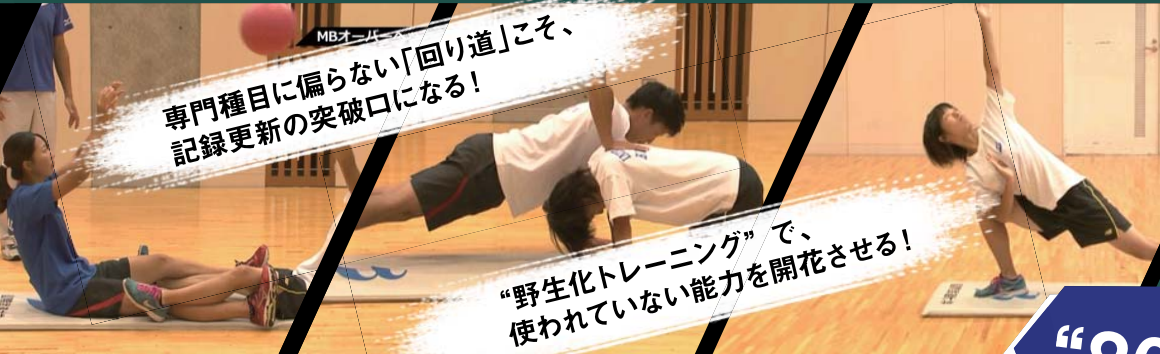




全種目
対応

陸上選手のための 補強ドリル集

～伸びる選手を育てる「野生化」トレーニング～



MBオーバークラッシュ
専門種目に偏らない「回り道」こそ、
記録更新の突破口になる！

“野生化トレーニング”で、
使われていない能力を開花させる！

指導・解説
眞鍋 芳明

(国際武道大学 陸上競技部監督・
日本陸上連盟強化委員および医事委員)

実技協力

千葉県 / 国際武道大学 陸上競技部

中学生・高校生すべての陸上選手へ贈る、

“80種類”

基礎力アップのトレーニング集



伸びる選手と

伸び悩む選手には、

それぞれに特徴が見られます。

こうしてリストにすると当たり前のようにも感じますが、
意外と現場では多く見られる現象のはず。

その原因のひとつとなっているのが「専門種目に偏った練習」だといわれています。

結果を求めるあまり、決まった練習メニューばかりとなり、動きや体も偏ったものになってしまうのです。

そこで紹介したいのが、国際武道大学・眞鍋監督が提唱する「野生化トレーニング」です。

普段の練習ではなかなか使わない部位を刺激し、成長を促進していきます。

大学生になってからでも自己記録が大幅に更新されるなど、同校でも結果を残しているプログラム。

中学・高校から始めればさらに効果は大きくなるはずですよ。

DVDには野生化トレーニングのほか、全種目の選手が使えるトレーニングを“80種類”収録しています。

基礎となる柔軟性や体幹の安定性、ジャンプ系の種目などバリエーションも豊富な内容となっています。

最先端かつ、新鮮なトレーニングで「伸びる選手」を育成していきましょう！

【伸びる選手】

- ✓体がしなやかに柔軟に動く
- ✓何をやらせてもすぐに上手に動くことができる
- ✓姿勢がよくて均整のとれた体をしている

【伸び悩む選手】

- ✓体が固くて動きがぎこちない
- ✓専門種目以外の運動はあまり得意でない
- ✓筋肉のバランス、姿勢がよくない

眞鍋 芳明 (まなべ よしあき)

1977年愛媛県出身。筑波大学大学院博士課程修了。専門はトレーニング科学、コーチング学。国際武道大学陸上競技部の監督を務める傍ら、日本陸連では強化委員および医事委員会トレーナー部委員として活躍する。“もともと人間が持っている動き、基礎能力を高める”ための「野生化トレーニング」等を提唱している。



イントロダクション

68分

Category 1 ストレッチ 14種

正しい姿勢の獲得、バランスを整えることを目的としたストレッチを紹介。投擲や跳躍の選手は苦手の傾向にあるので、ぜひ取り入れたい種目です。

Category 2 身体ほぐし 12種

全身の巧緻性やコーディネーション能力を高めるトレーニングです。自分の体を思い通りに動かすことで、記録向上や障害予防を狙います。

Category 3 ジャンプトレーニング 12種

跳躍選手はもちろんのこと、スプリンターにも欠かせないトレーニング。接地時間を短く、より高く跳ぶことを意識しながら行います。

Category 4 体幹トレーニング 14種

シットアップのような腹筋運動のほか、体幹を外力に負けないよう安定させるようなトレーニングを紹介。投てき、跳躍選手は必須の種目です。

Category 5 四肢トレーニング 7種

まず基礎的な運動からバランスが問われる運動へ、そこからダイナミックな動き、そして専門的な動きへと発展していきます。

Category 6 ショックメソッド 3種

衝撃をきちんと受け止め、いわゆる「バネ」を鍛える種目です。瞬発的な力が必要な、短距離、跳躍、やり投げの選手には必須となります。

Category 7 野生化トレーニング 18種

日々のなかで使いきれない体の活性化、能力の開発を目的とした種目です。苦手な動きを見つけて克服すること、独自に工夫することを意識しましょう。



商品番号 909-S

全1巻
8,000円+税 (送料別)



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

インターネットからのDVD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。
(お支払はカード決済のみとなります)

お支払い方法

- 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日営業日でお届けします。
- 到着指定の「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申込み書類でも購入可)。
- カード(UCB、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

TEL.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

2015.11