

この一本で“正確なハードリング動作”が身につく!

国際武道大学・櫻井コーチの

ハードリングドリル

～初心者から上級者まで対応できるルーティーン集～

指導・解説

さくらい けんいち
櫻井 健一

国際武道大学 陸上競技部ヘッドコーチ、
日本陸連ハードル部長

指導者プロフィール 1976年千葉県出身。大多高高校、国際武道大学卒。自身も13秒67の自己ベストを持ち、1999年にはセビリア世界選手権にも出場した。指導者としても、ユニバーシアードでの銅メダル獲得、日本選手権優勝など目覚ましい結果を残している。近年、中学生や高校生を対象とした講習会を全国で行うなど、陸連のハードル部長としても活躍している。

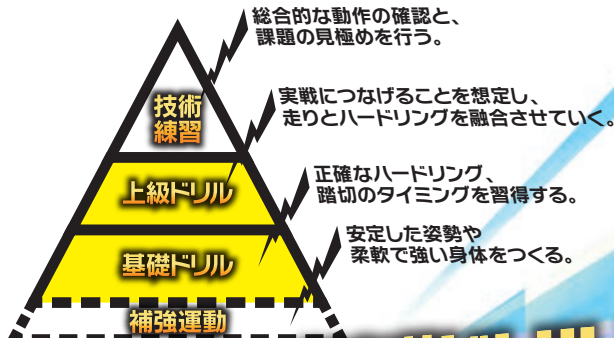
実技協力

千葉県/国際武道大学 陸上競技部

弊社
通販サイトにて、
無料サンプル動画を
公開中!



ジャパンライム DVD



毎日行いたい“基礎ドリル”& レベルアップを図る“上級ドリル”をご紹介します!

ハードル王国・国際武道大、その練習の『核』をここに!!

世に数多くあるハードル種目のドリルですが、なにを選び、どのように落とし込むかが難しいところです。もともと複雑で難しいハードリング動作、いろいろなことをやればやるほど、フォームが崩れていくということも多いのではないのでしょうか。そこで今作では国際武道大学・櫻井コーチ解説のもと、“正確なハードリング動作”を習得するためのドリルを紹介します。

- 946-S 72min
- イントロダクション
- ハードルドリル【基礎】10種

まず、ハードリングの土台をつくりあげていきます。ここではゆっくり、大きな動きで行うことで、より正確でダイナミックな動作を身につけます。姿勢や目線、ハードルとの距離感などを確かめながら丁寧にいきます。
- ハードルドリル【上級】13種

基礎編でつくった動きをベースに、走りハードリングをつなげるドリルを行います。ここでは正確性と素早さを融合させていくことが狙いとなります。踏切が苦手、ハードルに足を当ててしまうなど、課題を克服するためにも使えるドリルです。
- 補強 11種

ハードリングに近い動きを伴いながら、最重要とされる「股関節」の補強運動を紹介します。股関節を柔軟かつダイナミックに動かしながらも、体幹は固定するなど周辺部の要素も取り入れた内容となります。
- 技術練習

正確な動作の確認と、課題の見極めを行う総合練習です。ハードル間は7mにして余裕を持たせ、ここまでのドリルでつくった、踏切のタイミング、姿勢、目線などの要素を確認していきます。



複雑なハードリング動作を、シンプルかつ正確な動きに!



商品番号 946-S	送料一律 500円+税	代引 カード払い	ご相談ください 公費対応	ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日内でお届けします。	お申し込み・お問い合わせはお気軽に!
全1巻 8,000円+税					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

DVD VIDEO ジャパンライムDVD通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp> 新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

ダウンロード版 をご希望の方はこちら! <http://www.jlc-download.com> ※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

2016.6