

商品番号978-S

# Beat Training

## スポーツ界の新潮流！ 時間・感覚をコントロールする 「四次元トレーニング」

# B-ToRE

### ～音楽(ビート)の力で「感覚」を鍛える～



指導/解説  
**棟方拓也**  
東京都立富士高等学校 教諭  
実技協力  
東京都立富士高等学校  
陸上競技部

「BEAT RUNNING」から約7年。

陸上競技の世界で一世を風靡したトレーニングが、あらゆる競技に使える「B-ToRE」として進化しての登場です！

音楽を使い、これまでになかった「感覚」にアプローチしていく手法は、きっと大きな衝撃を与えるはず。今回は様々な競技の動きにつながる基礎ドリルと、一部の競技では特化した練習例までを紹介しています。基本さえ押さえれば、あとはどんどんアレンジできるはず。ぜひ、ご自分の競技で「B-ToRE」の世界を体感してください！



## B-ToREは

### ① 感覚を鍛える！

B-ToRE は目に見えない、数値にできない「感覚」を鍛えるトレーニングです。B-ToRE では「感覚」を刺激し、鍛えることで潜在能力を引き出すことをトレーニングのベースにしています。感覚を正しく刺激し、身体能力を引き出すことができれば、パフォーマンスは必ずよくなります。

#### CONTENTS 77min

- ビートとは？
- B-ToRE リアクション(反動)
- B-ToRE ノリ
- B-ToRE ハネ
- B-ToRE タメ
- B-ToRE クイック
  - 競技別 B-ToRE バasketボール
  - 競技別 B-ToRE 野球
  - 競技別 B-ToRE サッカー
  - 競技別 B-ToRE パレーボール
  - B-ToRE サーキット
  - ビートの音楽について

### ② ここが

### ② タメ(間)をコントロールする！

時間には客観的時間と主観的時間があります。客観的時間とは、時計で測った実際の時間であり、主体的時間とはその人が感覚的に感じている時間のこと。時間がすごく長く感じられることもあれば、何かに集中していたりするとアツという間に時間が過ぎることがあります。B-ToRE はBEATを使うことで、客観的時間を正確に把握しながら、BPMの変化や動作の工夫によって、主体的時間の幅を広げることができます。

体幹を“鍛える”のではなく、  
体幹の“使い方”を身につける！

## スゴイ！

### ③ 体幹の連動が動きを作る！

最近では、特に体幹周辺を鍛えることが重要とされています。しかし、筋肉だけつけても、パフォーマンスは向上しません。体幹の筋肉が連動し、スムーズな流れで四肢まで伝わらなくてはいけません。そのためには、体幹の連動した動きをリズムカルにそしてメリハリをつけて動かせるようになることが大切です。B-ToRE は常にこの連動という言葉に常に意識していきます。連動が動きの波を生み、出力となってパフォーマンスになるのです。

ビートを使うと「センス」が良くなる！

### B-ToREの公式HPが誕生！ <https://www.b-tore.net/>

棟方先生によるB-ToREの詳しい解説、ブログなどの掲載があります。  
※動画が見られるのはこのDVDだけ！

商品番号978-S

全1巻 8,000円+税

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！

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



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。