



ジャパンライム
陸上競技
DVDカタログ 2019

「4」と「Z」を意識すれば、必ず走りが変わる！

オススメ



中学生スプリント 『4』と『Z』で、 自らリズムをつくりだす

目指す動作は「大きく」「速く」

指導解説 田中 洋平 (大阪府河南町立中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／河南町立中学校 陸上競技部

中学生が普段練習する上で大事なことは、すべての動作に「同じ意識」を持たせることにあります。この「同じ意識」とは、ズバリ「大きく」「速く」動作を行う事です。例えば、ウォーミングアップや補強においても、単純に柔軟や筋トレを行うのではなく、股関節を「大きく」開くアップであったり、膝を「速く」動かす補強をおこないます。「同じ意識」を持たせるうえで重要なキーワードが「4」と「Z」。この2つの形が中学生の走りを変えていくカギとなります。

顧問である田中先生の絶妙な生徒へ声掛けやアドバイスも見どころの1つです。

購入者レビュー



陸上指導初心者の私にも、とてもわかりやすくスプリントが解説されています。中学生が理解しやすいように工夫されている田中先生のアドバイスがとても参考になりました。

走りの基本が中学生に伝えやすい言葉でまとめられています。また、部活動の時間が制限される中で、効率よく、効果的な練習ができるコツが詰まっています。

詳しい
商品情報は
コチラ！

¥11,000 (+送料)

商品番号 1028-S [DVD2枚組]



練習環境が整わない学校におススメ！



松江北高校・清水禎宏監督の 「Eco-Sprint」

ミニハードルとサーキットでつくる効率的走法

指導解説 清水 禎宏 (島根県立松江北高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 島根県／県立松江北高等学校 陸上競技部

豊富なミニハードルドリル、オリジナルのサーキットを紹介しています。特徴的なのは省スペース、省時間でできるということ。公立の進学校で気候的にも恵まれない地域でもここまでできる、そんな様子を参考にしてみてください。

詳しい
商品情報は
コチラ！

¥13,200 (+送料)

商品番号 922-S [全2巻分売不可]



基礎がなければ基本ができず、基本ができなければ応用はできません。

まずはコレ
初心者向

「スプリント」「ハードル」「走高跳」 「走幅跳」のための基礎づくり

指導解説 渡邊 為彦 (京都市立西京高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 京都府／京都市立西京高等学校 陸上競技部

4種目それぞれに必要な身体の使い方と技術の基礎・基本について紹介。また種目ごとの特性を踏まえて、それぞれの動きを分解しながら、「どんな動きが必要か」「意識するべきポイントはどこか」を詳しく解説していきます。

詳しい
商品情報は
コチラ！

¥11,000 (+送料)

商品番号 1002-S [DVD2枚組]

動きの中で筋力を鍛え、スプリンターの才能を伸ばす！



東京高校・大村監督 「スプリントトレーニングの集大成」

体幹強化とスピードを極限まで高める！

指導解説 大村 邦英 (東京高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 東京都／東京高等学校 陸上競技部

スプリントにおいて最も重要な体幹、股関節、腕振りの強化、そして脚の回転力を磨くトレーニングを紹介しています。大村監督が次世代の指導者に向けて公開してくれたトレーニング理論の集大成となる作品に仕上がっています。

詳しい
商品情報は
コチラ！

¥8,800 (+送料)

商品番号 879-S [全1巻]

巧さと速さを追求せよ！



宇治山田商業 4×100mリレー 完全マニュアル

オーバーハンドパスとスプリントの基本技術

指導解説 小池 弘文 (三重県立宇治山田商業高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 三重県／県立宇治山田商業高等学校 陸上競技部

小池監督が提唱する、「オーバーハンドパス」と「スプリント」の技術を余すところなく紹介。いかに確実に、そして素早いバトンパスができるか？どんなタイミングでスタートをし、パスを受ければベストなのか？がテーマです。

詳しい
商品情報は
コチラ！

¥8,800 (+送料)

商品番号 758-S [全1巻]

ゆっくりとした動作での練習では、実際の動きに対応できない。

中学3年生で14秒台を目指すハードル練習法

速いリズムを身に付けて目標タイムを達成する

指導解説 島津 勝己 (大阪府枚方市立楠葉西中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／枚方市立楠葉西中学校 陸上競技部

本作のポイントは「速いリズム」にあります。始めから速い動きで練習を行うことで、実際の動きにスムーズに対応することが可能になります。従来のゆっくりとした動作から始める指導法とは異なる、新しい考え方の練習方法です。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800 (+送料)

商品番号 1013-S [全1巻]

ハードル選手は、1シーズンで変わる！

オススメ

中学生ハードル選手を育てる「タメ・キレ・オシ」ドリル

パッケージ化された年間練習

指導解説 籠谷 仁志 (大阪府堺市立三国丘中学校陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／堺市立三国丘中学校陸上競技部／堺市立陵南中学校陸上競技部／河南町立中学校陸上競技部

今作では「タメ」のある大きな動きから「キレ」のある速い動きへ発展させ、そのために不可欠な地面の「オシ」動作を学んでいます。1シーズンの練習がパッケージ化されているので、見てすぐに取り入れやすい作品です。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000 (+送料)

商品番号 1039-S [DVD2枚組]

100mHと400mHの類似性の中から技術を学ぶ！

「縦の動き」と「横の動き」で捉えるハードルトレーニング

実戦に即したステップアップ練習法

指導解説 山崎 一彦 (福岡大学陸上競技部 監督)

実技協力 西澤 真徳 (鳥取県教育委員会)／記野 友晴・杉山 真菜穂 (福岡大学)

ハードルは「走る、跳ぶ」動作の繰り返しです。本作では、単純にその2つの局面で捉えるのではなく、「縦」と「横」という2つの動作に分類してレースの流れを捉え、それぞれに応じたトレーニング方法を紹介しています。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥13,200 (+送料)

商品番号 762-S [全2巻分売不可]

乗り込み・接地・切り返しで走りが変わる！

駅伝・長距離選手のための「走り方」

身体の中に円運動をつくりだす

指導解説 大西 崇仁 (松山大学 女子駅伝部 監督)

実技協力 愛媛県／松山大学 女子駅伝部

走る競走＝上体を速く運ぶ。上体を前方へ運ぶためには、当然下半身の動作が重要なカギになります。本作では、この「下半身の動作」に重点を置いたドリルを数多く紹介しています。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800 (+送料)

商品番号 997-S [全1巻]

選手の能力を引き出す、日本一のトレーニング法

興譲館・長距離ランナー走りのつくりかた

安定した走りを生みだす、補強運動と動きづくり

指導解説 森政 芳寿 (興譲館高校 陸上部 監督)

実技協力 岡山県／興譲館高校 女子陸上部

名将・森政監督が長年かけてたどり着いた、最もムダのない、理想的なフォームのつくり方を紹介しています。本作では良い例と悪い例を交えながらフォームを解説しているので、明快到指導のコツがつかめます！

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800 (+送料)

商品番号 640-S [全1巻]

レベルに応じたペース設定で記録を伸ばす！

オススメ

無限の可能性を引き出す！中学生のための中長距離指導

姿勢・フォーム・リズム・ベースの基礎を身に付ける練習法

指導解説 北村 教雄 (小野市立小野中学校 陸上競技部顧問)

実技協力 兵庫県／小野市立小野中学校 陸上競技部

中長距離の指導では、基礎体力と正しい姿勢を身に付けさせ、能力に応じたペースを設定することが重要です。そこで今作では、良い姿勢を身に付けるドリルと、ペースを意識したジョギング・インターバル走を紹介しています。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800 (+送料)

商品番号 1048-S [全1巻]

“身体を前に進める”ことを意識した跳躍



前へ進む意識で “背中を風に押される”ように跳ぶ

中学3年生で男子6m台、女子5m台を出すための走幅跳指導法

指導解説 森川 美城 (広島市立祇園中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 広島県／広島市立祇園中学校 陸上競技部

従来の地面を強く叩き、力を得るという考え方ではなく、とにかく「前への意識」を強く持つことで跳躍が変わると、森川先生は言います。まだ踏切技術の低い中学生が、力みのない自然な跳躍を実現するための新しい指導法です。



¥8,800 (+送料)

商品番号 1029-S [全1巻]

指導現場の悩みを解決します！

オススメ



摂津高校 『走幅跳指導』AtoZ

「不安定の中の安定」をつかむ理論と実践

指導解説 坂部 雄作 (大阪府立摂津高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 大阪府／大阪府立摂津高等学校 陸上競技部

本作品、最大の特長は「指導者の悩みに応える」という点です。日ごろの指導のなかでなかなか修正できないポイントや、疑問に感じていたけれど答えが出なかった悩みなど、坂部先生がすっきりわかりやすく解決します。



¥13,200 (+送料)

商品番号 964-S [全2巻分売不可]

踏切技術は天性のものではなく、つくりあげるものだ！



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

指導解説 福岡 博樹 (神奈川県立希望ヶ丘高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 赤井 裕明 (愛知県立瑞穂高等学校 教諭)／衛藤 昂 (筑波大学大学院)

どんな選手にも長所があれば短所もあり、また得意なものあれば不得意なものもあります。本作品では長所を最大限伸ばし、苦手な部分を出来るだけ引き上げて総合力を高めていく指導方法を紹介していきます。



¥13,200 (+送料)

商品番号 862-S [全2巻分売不可]

初級者の抵抗感、恐怖感を取り除け！

まずはコレ
初心者向



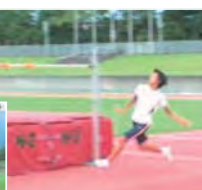
ステップアップ！ High Jump

初級者からの走高跳技術指導

指導解説 澤井 猛英 (静岡県陸上競技協会／静岡県磐田市立福田中学校)

実技協力 松島 美羽留／岡田 千春／深澤 花香

中学生の初級レベルの選手を、もう1つ上のレベルへ導くための段階的指導を紹介。技術の向上を目指していくドリルを局面別にわかりやすく解説。実際の跳躍シーンでは選手別に丁寧なアドバイスが収録されています。



¥8,800 (+送料)

商品番号 656-S [全1巻]

スピード型跳躍を目指す！



全国跳躍研究会2018

The road to TOKYO

指導解説 杉林 孝法 (金沢星稜大学 陸上競技部監督)

実技協力 原田 睦希 (立命館大学 陸上競技部／2017日本選手権三段跳2位)

三段跳日本歴代2位の記録を持つ杉林孝法氏を講師に招き、新しいカタチの三段跳を講義・実演しています。様々なドリルを紹介し、最後は選手全員が実際に跳躍。その跳躍に対し、的確なアドバイスをしています。



¥11,000 (+送料)

商品番号 TV14-S [DVD3枚組]

力をもらい、それを活かす！



中学生でもできる 棒高跳の基本と実践

記録を伸ばすポールワークの習得

指導解説 船津 哲史 (大阪府立大塚高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／大阪府立大塚高等学校 陸上競技部

棒高跳に必要な技術を紹介するとともに、砂場を使った跳躍感覚を身に付ける練習やグラウンドで行う助走・跳躍ドリルなど、どの学校にでもあるスペースを利用して、誰でも簡単に取り組むことができるメニューが多数収録されています。



¥11,000 (+送料)

商品番号 1003-S [DVD2枚組]

投げるのではなく、『押し出す』

オススメ



『押し出す』砲丸で記録を伸ばす

骨を動かせば、コツをつかめる



指導解説 橋口 徳治 (大阪市立墨江丘中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪府／大阪市立墨江丘中学校 陸上競技部

「部活動は技術を教えるのではなく、生徒自身が目的を持ち、成し遂げるために努力する事の大切さを教えること」という指導理念のもと、中学生が砲丸投を始める際に必要な技術、体力、そして心の育て方をご紹介します。

詳しい商品情報はコチラ！



¥8,800 (+送料)
商品番号 1042-S [全1巻]

“サーキット”は全身を鍛えるトレーニングの原点だ！



今治明德式・やり投げ&サーキットトレーニング

バランス良く全身を鍛え、競技力向上を図る！



指導解説 永井 啓太 (今治明德高等学校 陸上競技部 監督)

演元 一馬 (今治明德高等学校 陸上競技部 元監督、同校副校長)

実技協力 愛媛県／今治明德高等学校 陸上競技部

体幹を中心に全身をまんべんなく、しかもバランス良く鍛えるのがサーキットトレーニングの基本です。ひとつひとつのトレーニングの意味をきちんと理解した上で、選手に目的意識を持たせて取り組ませることが重要です。

詳しい商品情報はコチラ！



¥15,400 (+送料)
商品番号 838-S [全2巻]

失敗を見極め、きちんと改善すれば、記録は伸びる！

オススメ



円盤投技術のAtoZ

投てきにおける失敗例と改善策まで



指導解説 羽尾 邦夫 (西武台高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 秋場 堅太 (日本大学 文理学部 体育学科／西武台高等学校OB)

細部にまでこだわる指導で定評のある、羽尾先生が円盤投の技術を明快に解説。また、本作品最大の特徴は、実際の投てきの中で良く起こる失敗例を挙げ、その改善策を練習法とリンクさせ、立ち返れるように構成づけられていることにあります。

詳しい商品情報はコチラ！



¥8,800 (+送料)
商品番号 753-S [全1巻]

オールラウンドな指導「石井田マジック」



花園高校・身体の理にかなった投てきトレーニング集

場所が狭くても創意工夫で日本一！！



指導解説 石井田 茂夫 (花園高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 京都府／花園高等学校陸上 競技部

「自然に帰ろう！」といった考えをベースに、自然の中にある動き、遊びの中で覚える身体の使い方、そして骨格や重心移動などを大事にして、楽な動作をして身体が動けるようにしていくことにこだわります。

詳しい商品情報はコチラ！



¥8,800 (+送料)
商品番号 686-S [全1巻]

室伏メソッド



室伏重信・世界で戦うためのハンマー投スキル

早くから身につけたい感覚と動き



指導解説 室伏 重信 (日本大学 スポーツ科学部客員教授／中京大学 名誉教授)

実技協力 日本大学 陸上競技部

常にトップレベルで戦うために、厳然としてある世界の選手と日本人選手とにある体格差やパワー差をどのような技術で埋めていくのか、またそのために必須で身につけたい「回転の感覚」などのエッセンスを詳細に解説しています。

詳しい商品情報はコチラ！



¥13,200 (+送料)
商品番号 989-S [全2巻分売不可]

シーズン中の動きを尊重し、トレーニングの質を落とさない！



投擲種目のためのオフ・シーズントレーニング

動きづくりを意識した冬期練習法



指導解説 小林 隆雄 (東京高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 東京都／東京高等学校 陸上競技部

冬期トレーニングの考え方から投擲種目全般のウォーミングアップ、そして専門種目においては動きづくりを意識した練習法も紹介。冬場にどれだけ動きづくりの質をあげられるか？これが次シーズン飛躍へのカギとなります。

詳しい商品情報はコチラ！



¥13,200 (+送料)
商品番号 736-S [全2巻分売不可]

「心」と「体力」の土台があって、はじめて「技術」が身につく **オススメ**



咲くやこの花中学校 「体力アップが全てを変える」

原田流・基礎力をつくるサーキットトレーニング

指導解説 原田 新也 (大阪市立咲くやこの花中学校 陸上競技部 監督)

実技協力 大阪府／大阪市立咲くやこの花中学校 陸上競技部

本作では、同校の練習メニューを紹介していますが、そのほとんどが“サーキット”に落とし込まれています。単に結果を求めるだけでなく、選手の将来を考えた育成方法を、ぜひ参考にしてみてください！



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800 (+送料)
商品番号 975-S [全1巻]

理想のスプリントフォームをつくるW.up



敦賀高校流 ウォーミングアップ

効率よく基礎・基本を習得するための準備

指導解説 木原 靖之／橋本 洋 (福井県立敦賀高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 福井県／県立敦賀高等学校 陸上競技部

いざ学んだトレーニングを取り入れようと思っても、限られた練習時間で継続して実施するのは難しい場合があります。しかし、本作品に収録されたものは、W.upばかりなので、日常的な練習の中で容易に実践することが可能です。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800 (+送料)
商品番号 990-S [全1巻]

習うより慣れろ！



東大阪大敬愛流・ サーキットトレーニング

走・跳・投の基礎体力を強化する

指導解説 柿内 貞宣 (東大阪大学敬愛高等学校 陸上競技部 監督)

実技協力 大阪府／東大阪大学 陸上競技部

敬愛のサーキットは単なる補強運動ではありません。陸上選手としての基礎能力をつくり、より高いレベルの技術練習をするために最も重要な練習として位置づけられています。すべての能力につながるトレーニングが、ここにあります！



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800 (+送料)
商品番号 694-S [全1巻]

基本を詰め込みました！

まずはコレ
初心者向



『走・跳・投』 きほんの「き」

種目別・初心者からの指導バイブル

指導解説 下山 良成 (あきる野市立西中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 東京都／あきる野市立西中学校 陸上競技部

特に中学校の現場を指導されている方、いろいろな種目を同時に見ているという方にオススメの『あらゆる種目の基礎づくり』を紹介した1本です。すべての基礎となる“地面の力をもらう”というテーマのもと、各種目の指導が進められています。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥17,600 (+送料)
商品番号 911-S [全2巻]



トレーニングの常識が覆る！



BCT「ベース・コントロール・ トレーニング」

日体大駅伝部、大躍進を支えた体づくり

指導解説 原 健介 (日本体育大学 駅伝部 コンディショニングトレーナー)

実技協力 日本体育大学 駅伝部

姿勢をキープするトレーニングでも、楽にやろうとすれば何分でも耐えられるが、きちんと行えば20秒で十分。そのような考え方でトレーニングを実施するBCTは、あなたのトレーニングに対する考え方をきっと変えるでしょう。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥13,200 (+送料)
商品番号 782-S [全2巻分売不可]



迷ったらコレ！絶対のオススメ！



【リニューアル版】 陸上競技の技術指導 ～走・跳・投～

「商品がたくさんありすぎて、どれを選んでいいのかわからない」。そんなお客様の声にお応えする形で完成した商品です。過去に発売したヒット作品を、1つのパッケージにまとめ、更にお求めやすい価格でご用意いたしました。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥51,700 (+送料)
商品番号 TF01-S [DVD3枚組×3]