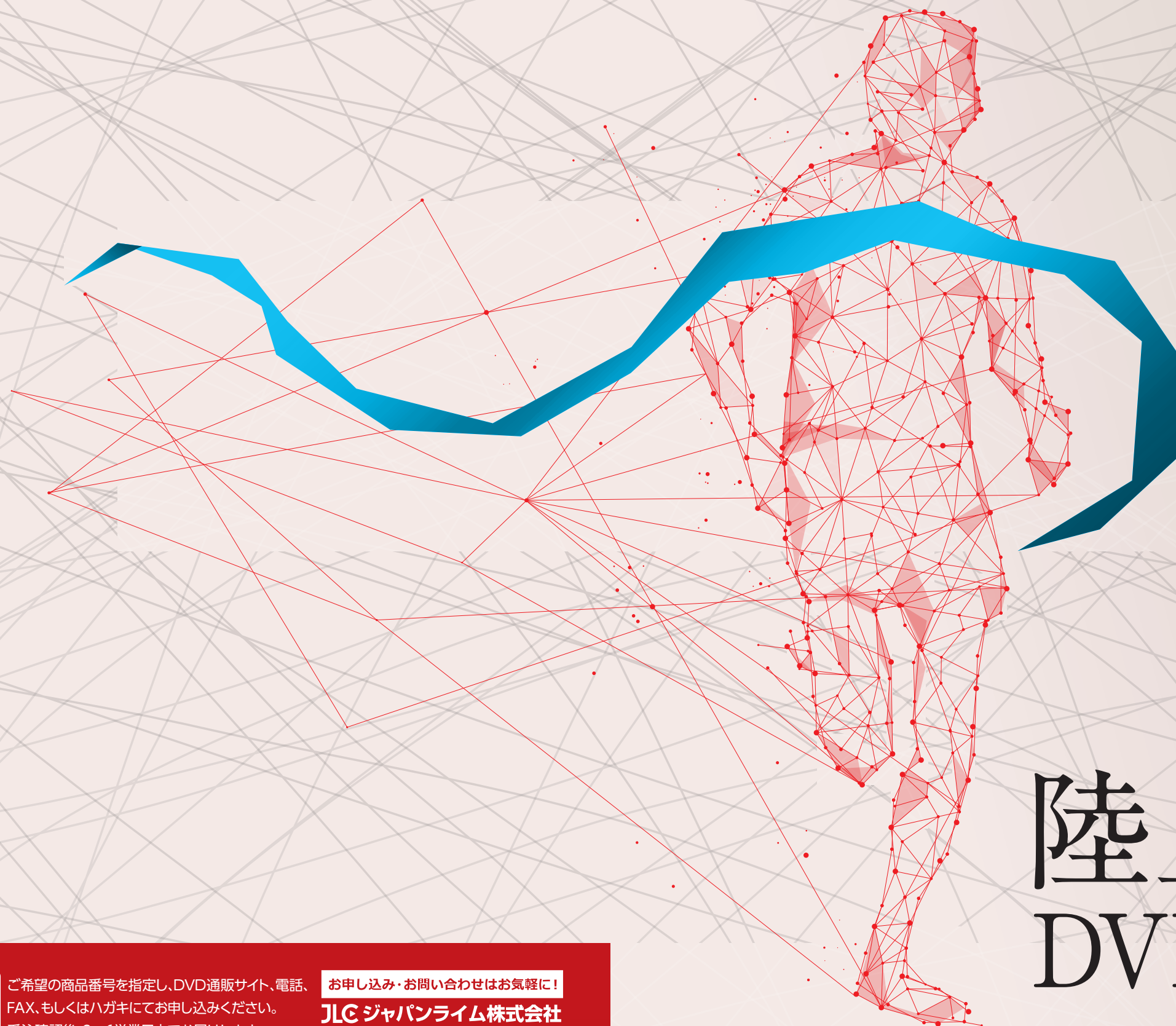




ジャパンライム
陸上競技
DVDカタログ

送料一律

800円(税込)

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営業日以内でお届けします。

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4-2-8

FAX.03(3818)6656

ジャパンライムDVD通販サイト <https://www.japanlaim.co.jp/>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント！

“知らないうち”にスプリントの動きが身に付く



大塚高校スプリントトレーニング

“落ちる力”と“受ける力”で記録が伸びる

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

今作のコンセプトは「落ちる&受ける&弾む」。ドリルは回数や距離、実施時間などを調整すれば中学生からでも取り組めて、初心者でも走るフォームや軸の作り方を自然と身に付けることができます。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥13,200

商品番号 1134-S DVD2枚組

日本中学記録を生み出した動きづくり



チームで強くなる！ 自分力の育成

中学生指導における楽しさと意義

指導解説 田嶋 光雄 (朝霞市立朝霞第三中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 埼玉県／朝霞市立朝霞第三中学校 陸上競技部 他

女子100m中学記録(土井杏南)を達成した「基礎練習」と、自分力を育てるための「部活動運営術」を大公開！後進へ伝えておきたい、熱い思いが込められたベテランからの贈り物です。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥9,900

商品番号 1095-S 全2巻(セット特価)

「4」と「Z」を意識すれば、必ず走りが変わる！



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 (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

生徒たちに「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つのキーワード(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、声掛けやアドバイスも見どころの1つです。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1028-S DVD2枚組

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。



「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

商品番号 1002-S DVD2枚組

普段は見るできない『競技会当日』の過ごし方も紹介



リレーで勝つ!! 咲くやこの花中学校リレーの 「練習と実戦」

指導解説 原田 新也 (大阪市立咲くやこの花中学校・高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 大阪市立咲くやこの花中学校・高等学校 陸上競技部

リレーにおける3つの指導ポイントを基に、技術と練習方法を紹介します。また、実際の競技会で朝から密着。アップ、トラックでの準備、ミーティングなど、原田先生のノウハウを余すところなくお届けします。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥16,500

商品番号 1127-S DVD2枚組

最も盛り上がる種目



中学生リレー「加速感」を 生み出すバトンパス指導

～タイムを削るための緻密な戦略と練習法～

指導解説 佐橋 弘晃 (名古屋市立扇台中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 愛知県／名古屋市立扇台中学校 陸上競技部

1本のバトンを4人でつなぎ、タイムを争う「リレー」。この競技で勝敗を分ける最大のポイントは「バトンパス」にあります。シンプルな動作ではありますが、独特の雰囲気や緊張感の中で行うバトンパスは、非常に難しい技術となります。本作では「加速感」のあるバトンパスをテーマに、技術習得の練習法やドリルを紹介していきます。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1108-S DVD2枚組

ハードル選手は「1シーズン」で変わります！



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 (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 他

本作の大きな特徴は、1シーズンの練習がパッケージ化されていること。オフシーズンとシーズンに大きく分けてドリルを構成しています。いつからでも始められるので、初心者や経験の浅い指導者、また練習をイチから見直したい方にお勧めします。

詳しい商品情報はコチラ！



¥11,000

商品番号 1039-S DVD2枚組



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 (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

商品番号 1013-S 全1巻



正確なハードリング動作を身に付ける



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 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)

実技協力 千葉県／国際武道大学 陸上競技部

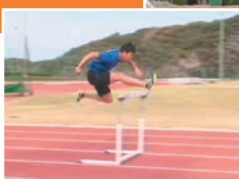
複雑で難しいハードリング動作。色々なドリルを試せば試すほど、フォームが崩れたり、タイムが落ちたりということも多いのではないのでしょうか？本作では「正確なハードリング動作の習得」をテーマに様々なドリルを紹介します。

詳しい商品情報はコチラ！



¥8,800

商品番号 946-S 全1巻



競技力を支える“広くて”“大きな”土台をつくる



競技力の土台をつくるウォーミングアップ&サーキットトレーニング

選手の可能性を引き出す冬季トレーニング

指導解説 高橋 和裕 (静岡県立浜松湖東高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 静岡県立浜松湖東高等学校 陸上競技部

今作では、トップスプリンターとして活躍した高橋先生が最もこだわる「土台作り」を紹介。「選手の成長、大会期の結果に100%繋がる」と自信を持ってオススメするメニューは必見です。

詳しい商品情報はコチラ！



¥8,800

商品番号 1117-S 全1巻



スピードレースに対応するために取り入れたいドリル49種！



駅伝・長距離スピードランナー育成ドリル

白鷗女子高校・高速化に対応するためのフォームづくり

指導解説 佐野 純 (白鷗女子高等学校 陸上競技部 顧問)

出水田 有紀 (白鷗女子高等学校 陸上競技部 コーチ)

実技協力 出水田 真紀 (立教大学 陸上競技部／白鷗女子高等学校 陸上競技部OG) 神奈川県／白鷗女子高等学校 陸上競技部

長距離走だけでは鍛えにくい筋力を強化し、走りの動きが良くなっていくように考えられたメニューは、同校の強さのベースとなるトレーニングです。ぜひ多くの中高生に取り入れていただきたい内容となっています。

詳しい商品情報はコチラ！



¥8,800

商品番号 893-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出す、補強運動と動きづくり

指導解説 森政 芳寿 (興譲館高校 陸上競技部 監督)

実技協力 岡山県／興譲館高校 女子陸上競技部

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

商品番号 640-S 全1巻



「走幅跳」種目を、とことん掘り下げた究極の専門動画

[陸上競技の専門書(Athletics technical book)シリーズ]

走幅跳
Long jump

指導解説 松尾 大介 (近畿大学工業高等専門学校 陸上競技部 顧問)
坂部 雄作 (清風高等学校 陸上競技部 顧問)
園田 雄二郎 (祐誠高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 近畿大学工業高等専門学校 陸上競技部
星稜高等学校 陸上競技部

本シリーズは、教科書のような一般的解説ではなく、各種目のスペシャリストたちが独自の視点と経験で専門的な知識を解説します。シリーズ第一弾は「走幅跳」の専門書。走幅跳指導のスペシャリスト3名による技術解説やドリル紹介、また競技や指導に対する考え方など、それぞれの視点から展開されるマニアックな解説は目から鱗の連続です。「遠くへ跳ぶ」という目的は、皆共通しているゴールですが、そこへ向かうアプローチの違いは一見の価値あり！



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥39,600

商品番号 TF02-S [全6巻+セト購入特典]

女性指導者 必見！

躍動する星稜高校
西野Style

選手と自身が楽しむためのコミュニケーション

指導解説 西野 弥希 (星稜高等学校 陸上競技部 顧問/U20オリンピック強化育成部 跳躍コーチ)

実技協力 石川県/星稜高等学校 陸上競技部
金沢市立浅野川中学校 陸上競技部

とにかく練習は「明るく」「楽しく」を念頭に置き、選手たちを盛り上げ、積極的にコミュニケーションをとる指導方法に迫ります。Disc2の合同練習会は、選手へのアプローチ方法が随所に垣間見える珠玉の1枚です。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥13,200

商品番号 1105-S [DVD2枚組]



「跳ぶ」から、「跳ばされる」ジャンプへ

「低い姿勢」と「反射利用」で
高さを出す！

理想的な放物線上に身体を配列する走高跳

指導解説 早川 周吾 (安城学園高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 安城学園高等学校 陸上競技部

よく見られる失敗跳躍の多くの原因は、「低い姿勢」と「反射利用」が上手くできていないから。と語る早川先生。今作ではこの2つを習得する跳躍ドリルや、専門的な補強トレーニングを紹介しています。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1139-S [DVD2枚組]



中学生のための走高跳指導入門編

走高跳指導
中学生へのアプローチ

各局面のドリルとケーススタディで正しい跳躍を身に付ける

指導解説 武藤 利教 (二本松市立東和中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 福島県/二本松市立東和中学校 陸上競技部

本作は、曲線助走・踏切・クリアランスと言った各局面での注意点とそのドリルを収録しており、はさみ跳びから背面跳びへ移行する中学校1年生の指導から活用頂ける入門編として最適の1本です。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1055-S [DVD2枚組]



もう怖くない! 難しくない! コレさえあればすぐに始められる!

始めよう! 棒高跳
Let's pole vault

13のステップで確実にポール技術を身につける

指導解説 谷口 直土 (愛知県陸上競技協会 ジュニア強化部長)

実技協力 愛知棒高跳クラブ

ジュニア年代・初心者指導をテーマとした指導方法をご紹介します。指導が細分化されているので、つまずきや上手くないケースがあれば、前のステップに戻り、再確認・修正→次ステップの流れが簡単にいきます。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1142-S [DVD2枚組]



「砲丸投」種目を、とことん掘り下げた究極の専門動画

[陸上競技の専門書(Athletics technical book)シリーズ]

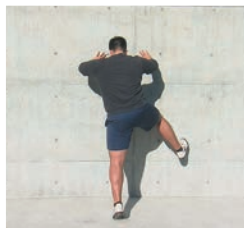


砲丸投／ Shot put

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)
中谷 忠嗣 (大阪桐蔭高等学校 陸上競技部 顧問)
豊里 健 (IPU環太平洋大学 陸上競技部 コーチ)

実技協力 大阪市立墨江丘中学校 陸上競技部
大阪桐蔭高等学校 陸上競技部
IPU環太平洋大学 陸上競技部
金城 海斗 選手 (鹿屋体育大学 陸上競技部)

専門書シリーズ第2弾は「砲丸投」。スペシャリスト3名による技術解説やドリル紹介、また競技や指導に対する考え方など、それぞれの視点から展開されるマニアックな解説は目から鱗の連続です。さらにセット購入特典として、スペシャルコンテンツ「投擲コーチ陣による座談会」をプレゼント。日本陸上界の今後に向けた課題や未来への展望を熱く語っていただきました。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥39,600

商品番号 TF03-S [全6巻+セット購入特典]

投げるのではなく、『押し出す』



『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

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紹介します。わかりやすいキーワードを多用しながら一つずつ丁寧にこなす橋口先生の指導には、中学生チームを運営するヒントが満載です。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 1042-S [全1巻]

村上幸史選手の「トレーニングの原点」



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)
濱元 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。一つ一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

商品番号 838-S [全2巻(セット特価)]

失敗を見極め、きちんと改善すれば、記録は伸びる！



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

商品番号 753-S [全1巻]

疋田流オリジナル！ターンの「4ポイント回転理論」



ハンマー投げの 「ファーストステップ」

九州共立大学・疋田監督の基礎&動きづくり



指導解説 疋田 晃久 (九州共立大学 陸上競技部 監督／投擲ブロックコーチ)

実技協力 知念 春乃 (日本体育施設)／渡辺 茜 (丸和運輸機関)
／九州共立大学 陸上競技部

グリップの握りからはじまり、ハンマーに慣れるための練習法、重要な基礎練習である空ターンのコツなどで構成。意外と誤解されている点、おさなりにされているポイントなどを丁寧に紹介しています。これからハンマー投をはじめの選手はもちろん、基礎を改めて確認させるためにもピッタリな1本です！

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 877-S [全1巻]

バランスを重視したトレーニングで走跳投のベースをつくる



混成競技を強くする チームづくり

バランスとメンタルを重視したDrill&Circuit

指導解説 武富 祐二 (神奈川県川崎市立橋高等学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 神奈川県川崎市立橋高等学校 陸上競技部

混成競技にとって最も重要なのは、得意・不得意種目をつくらず、バランスよく技術・体力・メンタルを身に付けることです。種目の垣根を超え、陸上競技に必要なベースをつくるトレーニングを紹介します。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1140-S DVD2枚組

ジャンプを伴うすべての競技で使える40種のエクササイズ



「性差」に応じたジャンプパフォーマンス を向上させるトレーニング Advanced

女子選手のハイパフォーマンスを目指す アクティベーションドリル

指導解説 熊野 陽人 (関西福祉大学 陸上競技部 監督／社会福祉学部 准教授、博士(体育学))

実技協力 関西福祉大学 陸上競技部

女子選手の身体的特徴を踏まえた「女子選手のためのエクササイズ(アクティベーションドリル)」を新たに完全新作として40種ご紹介。前作の基礎的なエクササイズを基に作られた新エクササイズは必見です。

詳しい
商品情報は
コチラ！



¥11,000

商品番号 1137-S DVD2枚組

8年連続全中入賞者輩出！



しなやかな動作で 身体を自在に操る！

表現する力でパフォーマンスを向上させる

指導解説 加藤 邦佳 (多気町松阪市学校組合立多気中学校 陸上競技部 顧問)

実技協力 三重県／多気町松阪市学校組合立多気中学校 陸上競技部

多気中学校では「基本」を習得するドリルなどではなく、筋力・体力・リズム感といった基本を支える「基礎」を重視したトレーニングやマット運動、ダンスなどに多くの時間を費やしています。この「基礎」を重視した練習の組み立てで、選手たちは、自らが見たものや聞いたこと、イメージした事を、すぐに表現できる身体を習得しています。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥8,800

商品番号 1067-S 全1巻

どんな環境にも応用可能！ニーズに応えるマネジメント



「フレーム」に「コマ」をはめ込む 新感覚陸上指導法

1コマ20分の練習を自由自在に組み合わせる

指導解説 松原 有宏 (岐阜県陸上競技会 中学強化部 ヘッドコーチ)

実技協力 岐阜県／坂本中学校陸上競技部

1コマ20分の練習を自由自在に組み合わせる練習方法を紹介し、多種目展開しやすい・時間の効率化・天候不良時の対応・練習の節目を合わせる・自主性の育成…など、運営においても多くのメリットがある方法です。



詳しい
商品情報は
コチラ！



¥9,900

商品番号 1104-S DVD2枚組

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

商品番号 TF01-S DVD3枚組×3

続々更新中！

JLC On Demand

「GOOD」コーチへの第一歩を
JLC オンデマンド
がサポートします!!

いつでもどこでも！
今すぐ見れる!!



詳しい情報はコチラ 今すぐアクセス

JLC OD 陸上

