

商品番号 911-S

# 『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部顧問)  
全2巻 16,000円+税

初めて陸上部顧問になった、  
専門外種目を幅広く学びたい…  
そんな方にピッタリ!



陸上部顧問のみなさんに「バイブル」となるDVDを紹介! 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1本です。今作では日本陸連で普及育成委員を務める、あきる野西中学校・下山良成先生による「あらゆる種目の基礎づくり」を紹介しています。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、主要種目の指導についてお話しいただきました。目先の結果を求めるのではなく、個性を伸ばすことに主眼を置いたコーチングは、育成年代のスタンダードとなっています。ぜひこの作品を参考にいただき、選手たちの「礎」をつくっていきましょう!

商品番号 939-S

# 意識と体と動きが 変わる「BCT」セミナー

～体幹トレーニングを走りにつなげる方法～

指導・解説 原 健介(はら 鍼治療院)  
全3巻 18,000円+税

本作では、BCT考案者の原健介氏が開催した「選手に伝えるためのBCTセミナー」を収録! BCTのなかでも特に重要な種目を通して、セミナーならではの手法で「本質」を追求しました。「何をやるかではなく、どうやるか」「正しい姿勢、正しい目線で行う」といったBCTの基本コンセプトは変わらず、今回はさらに詳しい解説を行いつつ、「走りにつなげる」という点を求めています。上記のお悩みを解決する考え方のご紹介はもちろん、トレーニングをしても走りにつながらなかったという方、自信を持って指導ができなかったという方、伸び悩みや慢性的な故障に悩んでいる方…そんな方々にとっての、プレイクスルーのきっかけとなるはずです。

きつだけのトレーニングからの決別!  
本当に意味のあるトレーニングのやり方とは?!



商品番号 963-S

# 『道具』を使った アイディア トレーニング集

指導・解説 長谷川 昌弘  
(岡山県立倉敷工業高等学校 陸上競技部 顧問)  
全1巻 8,000円+税

選手に動きのコツをつかませる上で、道具を使ったトレーニングは非常に有効になります。しかし同時に「道具の適切な使い方がわからない」「道具が高価で買えない」といった声が聞こえてきます。そこで長谷川先生に「理論に裏打ちされた」「安価で用意できる」道具のトレーニングを紹介していただきました。ここではフレキハードルやワイヤー、スライディングボードなど決して特別ではない道具で、きっちり走りにつなげる方法をドリル化しています。2009年には玉野光南高校をIH総合優勝に導いた長谷川先生。その独創的かつ、マネがしやすい「発想」に注目してみてください!

HPで「道具のつくり方レシピ」が見られる!  
12種類の道具で多彩なドリルを紹介!



陸上DVDおススメ商品 陸上DVDおススメ商品 陸上DVDおススメ商品



2016年岡山インターハイを席卷した  
「強豪陸上部」の練習方法とは?!

商品番号 928-S

# 倉敷中央高校 「強豪陸上部」の つくりかた

指導・解説 森定 照広  
(岡山県立倉敷中央高等学校陸上競技部監督)  
全1巻 8,000円+税

岡山県倉敷市にある、いって普通の公立高校。選手たちのほとんどが近隣の中学校出身で、自宅から通学する普通の高校生。それでも倉敷中央高校は、全国にその名を轟かす陸上の名門校となりました。「変わったことはなにもしていませんよ」と言う森定監督、しかしそこには確かな基礎づくりと部活の理想ともいえるチームづくりのモデルがありました。DVDでは短距離種目の練習メニューを中心に、ウォーミングアップからリレー、サーキットトレーニングに至るまで同校の練習法を余すことなく紹介しています。中学校、高校の部活動を指導する先生方には、大いに参考になる1本となるはずです。

商品番号 946-S

# 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)  
全1巻 8,000円+税

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。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。基礎、上級、補強、そして技術練習とカテゴリーを分け、それぞれ多彩なドリルを収録しています。選手の成長段階に合わせて、個々に合った種目を選んで処方できるようにつくられています。伸び悩んだ際には基礎に立ち戻ったり、補強に解決を求めたりすると、壁を打ち破ることもできるかもしれません。

複雑なハードリング動作をドリル化  
「よりシンプルに!より正確に!」



陸上DVDおススメ商品 陸上DVDおススメ商品 陸上DVDおススメ商品

商品番号 964-S

# 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～

新進気鋭の指導者・坂部監督が  
「指導者の悩みに応える」作品が登場!

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)  
全2巻 12,000円+税

前半では走幅跳の選手にとって必要なウォーミングアップやトレーニングを紹介。股関節周辺など、技術練習に入る前に刺激を与えておくべき部位へ、しっかりとアプローチしていきます。後半には競技会での「アドバイス」についてを収録。指導者の助言が選手に与える影響を坂部先生の経験を踏まえながら紹介します。指導者からよく聞かれる悩みや疑問に対し、坂部先生が具体的な解決方法まで解説していきます。よく起きるミスやクセの修正法、さらに記録を向上させるためのコツなど、「なるほど」と言わずにいられないような内容となっています。同校自慢の「摂津ドリル」もこの巻に収録されています。

