

商品番号 1149-S

試合は「発表の場」。自らの走りを披露し、魅了する!

# SAGAMI SPRINT

～美走への追求～

東海大相模高校でトラック種目のベースとなる「SAGAMI SPRINT」。本作では、スプリント種目にフォーカスし、スキルを中心としたドリルを紹介します。

テーマは「美走への追求」!

小野先生は、勝負にこだわるだけではなく、走りを「身体を使った表現」と捉え、美しさを追求してほしいと考えています。これは小野先生が携わってきた選手、指導者から学び、辿り着いた考え方になります。

「SAGAMI SPRINT」は、以下の「3本の柱」を軸にアプローチします。

- 股関節の可動域拡大
- 体幹部と四肢のコントロール
- 再現性の向上

この3つの目的は、自らの身体を自在に操り、再現性を向上させることで美走を完成させること。

このような観点で取り組むドリルの数々は、選手自身にこだわりを持たせるきっかけにも最適です!

指導・解説

おの だいすけ  
**小野 大輔**

東海大学付属  
相模高等学校  
陸上競技部 顧問

実技協力

神奈川県 / 東海大学付属相模高等学校  
陸上競技部

走力、表現力を高める「3本の柱」に即したドリルをご紹介します



DVD版も  
発売中!

DVD2枚組  
¥11,000 (税込)

# SAGAMI SPRINT

ハードル

商品番号 1146-S

「SAGAMI SPRINT」  
を軸とした  
ハードルメソッド

JLCオンデマンドにて  
好評配信中!



DVD版も  
発売中!

DVD2枚組  
¥11,000 (税込)

～「再現性の向上」を目的とした段階的トレーニング～

本作を含む、陸上コンテンツ  
100作品以上が

月額  
(税込)

¥2,200で見放題!

詳細はこちら▶

