

【商品番号】1151-5

「弾む」 三段跳で 記録を伸ばす!

～遠くへ跳ぶための身体の使い方～

積極的な乗込み動作が、
 記録向上の第一歩



わたなべまさし 渡邊容史 Profile

愛媛県立松山北高等学校→筑波大学
 1997 大阪国体 15m84
 (日本高校記録/当時)三段跳優勝
 1998 香川インターハイ 15m40
 三段跳優勝
 2001 関東インカレ 16m67
 (学生歴代2位/当時)三段跳優勝

指導
 解説 わたなべまさし
渡邊容史
 愛媛県立松山北高等学校 陸上競技部 顧問

実技
 協力 愛媛県立松山北高等学校 陸上競技部
 LODESTAR AC



身長168cmと跳躍選手としては、決して優位な体格ではないにもかかわらず、インターハイ、国体、関東インカレなど数多くの大会で輝かしい記録を残してきた渡邊容史先生。

本作では、渡邊先生が記録を伸ばすために学び、努力してきた練習法、考え方など、余すところなくご紹介します。

またそれらを選手へ伝えるための声掛けやアドバイスは、非常に丁寧で分かりやすく、選手たちの理解を深めています。

小柄な体格でも、身体の使い方を理解し、正しく動かすことができれば記録は伸ばせます!

是非、本作を参考に選手たちと記録更新を目指してみませんか?

視聴
 ハーじは



DVD版も発売中!

DVD2枚組 ¥11,000 (税込)



陸上コース

2,200円/月 (税込)

130作品見放題!

