

MEDICAL CHECK!!

スピードアップも主眼にした筋力トレーニング。何回できるか。君も鶴鳴に挑戦だ!

現在、行われている筋力トレーニングがこの4種類。それぞれ1回目が30秒、2回目が22秒、3回目が15秒と、短くしていく。メニューの種類はその時に応じて変わっていくが、長時間やったり極端に重いものを持ち上げるのではなく、主眼としているところはスピードアップにある。この筋力トレーニングを熱心に行ったことが選手の速に拍車をかけたことは、チーム一同実感している。さて、諸君も挑戦してみてください。

選手名	デッドリフト			ハムストリング			胸立て伏せ			腕立て		
	30	22	15	30	22	15	30	22	15	30	22	15
工藤(3年)	24	17	12	20	15	11	27	19	14	35	26	18
大野(3年)	23	16	11	24	16	10	33	25	18	35	26	18
肘井(3年)	19	15	10	22	16	11	33	25	18	33	24	17
大瀧(3年)	18	14	10	23	17	12	23	18	14	32	24	16
浜本(3年)	19	13	9	22	17	11	22	15	11	30	22	15
岡(3年)	19	14	10	24	17	12	15	12	8	28	20	14
藤田(2年)	20	15	10	23	16	11	24	18	14	34	25	18
森崎(1年)	負傷中のためデータなし						23	18	14	30	21	15

No.1000 エアーマックス SIZE 23.0~30.0



A: ¥29,800
B: ¥24,800
C: ¥78,000

No.1001 ポンプフューリー



SIZE 26.0~32.0
A: ¥39,800
B: ¥42,800

No.1002 エアジョーダンXI



SIZE 24.5~28.5
A: ¥39,800 B: ¥32,800

No.1003 フットスケープ



SIZE 24.5~30.0 ¥25,000

No.1004 エアワームインデストラクト



SIZE 24.5~30.0 ¥21,800

No.1005 エアモアアップテンポ



SIZE 24.5~30.0
A: ¥16,800 B: ¥26,800

No.1007 エアアジャストフォース



SIZE 25.0~30.0 ¥24,800

No.1008 エアズームフライト



SIZE 24.5~30.0 ¥29,800

No.1009 エアマックス



SIZE 23.0~28.0 ¥19,800

No.1010 エアズームLWP



SIZE 26.0~29.0 ¥15,800

No.1011 エアジョーダンXI LOW



SIZE 24.5~30.0 ¥24,800

限定ボーイズシリーズ

No.1012 エアジョーダンXI



A: ホワイト/ホワイト
B: ブラック
C: ホワイト/ブラック
SIZE 22.0~24.0
¥19,800~

No.1013 エアマックス



SIZE 22.0~24.0 ¥19,800

No.1014 エアジョーダンシリーズ



SIZE 22.0~24.0 ¥19,800

No.1015 エアズームフライト



SIZE 22.0~24.0 ¥19,800

No.1016 エアジョーダンXI LOW



SIZE 22.0~24.0 ¥19,800

綿密なデータ管理。選手のスピードに食いつくのにも必死

各選手のシュート率、試合スコアの集計、インターバル測定、練習の進行状況を確認したりと、テキパキ役割をこなしていく鶴鳴女のマネージャー。体育館に貼ってある棒グラフには、パソコンからインプットされたシュート率が一目瞭然。緻密な鶴鳴バスケットを支えるひとつの要素だ。また、セットアップゲームの時などはレフェリーに大忙し。超スピーディーなバスゲームに…ダッシュ!



Special Thanks 鶴鳴女高

鶴鳴女高監督
山崎純男氏

●やまさすみお/生年月日=1942年5月15日(54歳)/出身校=長崎市立西浦上中→長崎県立長崎西高→国立長崎大卒/長崎市立桜馬場中を8年間指導し、昭和48年には全国中学選抜大会優勝へと導いた。鶴鳴女を指導して今年で20年目。現在Jエナジーで活躍中の浜口、松山を擁して平成3年浜松IH優勝。5年が経った今年、モーション・オフENSEをチームの武器として、観客を驚嘆させた。「練習後には、選手たちを責めたりしない。練習中に言えば、選手たちも直そうとするはず。結果に対しておそれてはいけない。プロセスを大事にしたい」と語る同監督には、選手への愛情が感じられた。一つひとつの動きを見逃さない緻密さも兼ね備えている。



CLUBガンバ

(078) 843-5561

営業時間▶月曜~土曜/AM9:00~PM6:00
日曜・祝日/定休日

〒658神戸市東灘区御影町西平野字一の坪11-1-19

- 現金書留か銀行振込か代引きかをお申し出下さい。
- 代金+送料700円をご送金下さい。(一部離島地域を除く)
- お申し込み後1週間以内に送金のない場合は、キャンセルとさせていただきます。
- 代引の場合、お客様の都合によるキャンセル手数料を負担して頂きます。
- 発送先:各くら銀行三宮支店
普通No.4076582 口座名:クラブガンバ