

キミの「走り」を劇的に変える!

平成21年5月15日発行増刊
第59巻第9号 通算797号
昭和26年10月8日第三種郵便物認可

陸上競技クリニック

ジュニアアスリートのためのトレーニング情報誌

Athletics Training Method for Junior & Coaches

ベースボール・マガジン社
定価 **840円**

Vol. **1**
陸上競技マガジン
2009年5月号
増刊

<トップアスリートインタビュー>

高平慎士 (富士通)

総力特集

走力アップの 起爆剤を探せ!

みるみる速くなる走りのポイント
土とオールウェザー、こんなに違うぞ!
記録をよくするスタートダッシュの方法
0秒01にこだわるフィニッシュの駆け抜け方
ペース配分で記録は大幅にアップする

<コラム>

為末先輩のlocker room

~ how to be a hero ~

<ルポ>

密着! 全国高校選抜合宿

<特集>

**「競技会デビュー」
の作法**

<こんなチームで練習したい!>

西宮市立学文中学校

<連載>

ボディコントロールの達人になる
無理なく着実に記録を伸ばす!
中高生筋トレ講座
きちんと食べて強くなろう!
トレーニングNavi

