



ストロークカ&レシーブカを磨く!

～燃えろ! 伊勢原! 福田流ソフトテニス指導～



指導者 福田 稔

■指導・解説: 福田 稔 (神奈川県立伊勢原高等学校ソフトテニス部監督)

●前任の神奈川県立鶴嶺高校在任中89年香川インターハイ団体優勝を勝ち取る。また、88年京都89年北海道団体を連覇、指導者として輝かしい成績を残す。現在の伊勢原高校では2006年大阪インターハイでの団体準優勝は記憶に新しい。個々のプレーに妥協を許さない、情熱の指導者である。

■実 技: 神奈川県立伊勢原高等学校ソフトテニス部

- 《主な戦績》 ●関東高校選抜大会: 団体2連覇 ('05、'06)
 ●関東高校大会: 団体2連覇 ('05、'06) / '06個人優勝 (石川・福田)・準優勝 (西島・岩崎)・3位 (西川・山口)
 ●JOC杯ジュニアオリンピック大会: '04年2部 ダブルス3位 (岩崎・池田)
 '05年1部 ダブルス優勝 (石川・福田)、シングルス優勝 (石川)・同3位 (山口)
 ●'06年大阪インターハイ: 団体準優勝・個人ベスト8 (石川・福田)

DVD No. 516-S
 全3枚 25,200円
 [各枚 8,400円] (税込・送料別)

選手の自覚なくして勝利なし!

ソフトテニスは「相手のミス誘い、ミス攻める競技」です。しかし、ミスすることが悪いことではありません。「なぜミスをしたのか」「どうしたらミスを防げるのか」自分のミスを見つめ直し、ミスの少ないフォームを習得することがレベルアップへの近道になります。



今回のシリーズは、伊勢原高校を全国大会の常連に育て上げた福田監督の情熱溢れる指導の一端をご紹介いただきました。ソフトテニスの競技力向上のために、どのような練習や技術、視点が必要か…限られた時間、場所を最大限に活かして最大限の効果を上げる! そんなエッセンスが満載のシリーズです!

効率・効果の高い練習はこれだ!

516-1 ストローク&フットワークの基本 51分

ソフトテニスの技術力を向上するために、一番大切なのは《ストローク練習》にあります。ストロークは全ての技術の基本であり、ストロークの上達なくして勝利はないからです。ストロークカとは、スピードボールを打つ事(打球力)だけではなく、ボールをコート/ロビングや配球にあります。そして、しっかりとした下半身(土台)を作ることもストロークカの向上につながります。

- ストロークの基本練習
 - ①一本打ちの基本 ②前衛牽制&ロビング
 - ③3段階の距離
- フットワークの基本練習
 - 左右のフットワーク ●前後のフットワーク
- 乱打の基本練習
- 後衛ストロークの応用練習
 - ①クロス展開からストレートにシュート/ロビング
 - ②逆クロス展開からストレートにシュート/ロビング
 - ③左ストレート展開から逆クロスにシュート/ロビング
 - ④右ストレート展開からクロスにシュート/ロビング
 - チェックポイント<前衛に取られるパターン>について
- 福田監督に聞く指導とチーム作り
 - 福田監督が目標とするテニス部の指導について…
 - 勝つためのチーム作りについて…



516-2 ボレー&スマッシュ練習 49分

スマッシュのストロークには「自分なりのリズム感とバランス力」が必要となります。飛んでくるボールに対してタイミングを合わせてスマッシュを決めるには、手や足で「リズムとバランスの取り方」を習得することによってミスも減り、スマッシュの決定力に差が出てきます。

- ボレーのフットワーク
 - クロスボレーのフットワーク
 - 逆クロス・ストレートボレーのフットワーク
 - 見極めのランニングボレー ①
 - 勝負のランニングボレー ② (相手後衛は前衛に取られないように球を出す)
- ディフェンスボレー
 - ディフェンスボレーの極意
 - ディフェンス練習 ①サイドに移動 ②半面で移動
- スマッシュの基本と応用
 - スマッシュの基本 ①右側に打つ ②左側に打つ
 - スマッシュのフットワーク
 - スマッシュの応用 ①ポジションを取ってから追う
 - ②上げボールのバリエーション ③サービスマスの対応
 - ④様々な上げボールへの対応
- 福田監督に聞くテニス練習の考え方
 - 時期を問わずに毎日行っている練習について…
 - 練習と練習の間にランニングを行う理由について…
 - 試合前の段階で特別に行っている練習について…
 - インターハイ等のゲーム間隔が短く体力的にも厳しい時期の過ごし方や工夫していることについて…
 - 監督がこだわっている練習と、その練習の重要性について…
 - ボールを使う練習以外で大切にしていることについて…
 - 日頃から選手に対して徹底させていることについて…
 - 部活動の運営での苦労話について…

516-3 基本から応用&ゲーム展開練習 82分

今まで身につけてきた技術を総動員して、実際のゲーム形式へ発展させていきます。さらに怪我をしない身体作りとクールダウンのアイデアも紹介します。

- 前衛&後衛・レシーブ練習
 - 速いサーブに対するレシーブのポジション確認
 - セカンド(後衛サーブ)に対するレシーブ
 - セカンド(前衛サーブ)に対するレシーブ ①/②/③
- 前衛&後衛・サーブ練習
 - 10本連続サーブ ●2本連続サーブ ●フラットに当てたサーブ練習
- 後衛の練習・基本から応用へ
 - 様々なボールの追いかけ ●半面勝負 ●ノーミス練習
- 前衛の練習・基本から応用へ
 - 様々なボールの追いかけ ●ノーミス練習
- ゲーム展開練習
 - ①総合練習 ②前衛サーブからの展開
 - ③後衛サーブからの展開 ④前衛フォローからの展開
 - ⑤ロビング+1本シュート
- ケガをしない身体を作るトレーニング&クーリングダウン
 - 代用ラダー ●下肢強化 ●コーディネーショントレーニング
 - 腹筋&背筋 ●石踏みダウン ●足のトレーニング&ダウン
- 福田監督に聞く故障対策とチームの育成
 - ケガや故障に対する予防策とケアについて…
 - 全国レベルの選手やチームを育成するためには…



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に… ●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は… <http://www.japanlaim.co.jp>

JLJ ジャパンライム株式会社
 TEL.03(5840)9840
FAX.03-3818-6656
 〒113-0033
 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

お申し込み方法

●ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。

●お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。

●送料は何枚でも525円です。

●表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

●DVD No.
 ●お名前
 ●ご住所/TEL
 ●お勤め先/TEL
 ●お支払い方法

お支払い方法

●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。

●学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。

●半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)

●カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOPSカード)もご利用できます。