

# 沖縄尚学

## 総合力で勝つ レベルアップ トレーニング

～部活指導の可能性に迫る～



DVD No.523-S  
全2枚16,800円/各枚8,400円(税込・送料別)

# インターハイを目指すために チーム力をアップする!!



■指導・解説：平良 和己（沖縄尚学高等学校テニス部監督）  
■実技協力：沖縄県／沖縄尚学高等学校テニス部

## 「部活で強化するテニス指導！」 「総合力をあげる指導法」

選手の経験が重要であるテニス界では、部活動主導のチームではなくクラブ主導のチームが多く、またそれらのチームに試合で勝つのは難しいのが現状です。今回のシリーズでは、就任2年にて、全国大会へ出場した沖縄尚学高等学校テニス部平良監督の部活動での指導法をご紹介します。

いかにしてチーム全体をレベルアップするか、団体戦を勝ち抜くために必要な練習法をご覧ください。



### 523-1 | Singles シングルス

55min

シングルスはコート全体を使って動く、フィジカル的に非常にきつい競技であり、そのきつい時に体のバランスを崩さないことが重要となります。そこを強化するために、左右のボールへの対応、前後へのボールの対応、またそれらを合わせたボールへと進んでいきます。シングルスでは、早い準備（ポジション・体のバランス・テイクバック）が必要で、そこをしっかりと鍛えることが鍵となります。

#### 【シングルスI】

- ① 手投げでフォア&バック
- ② ライン際のボールを返球

#### 【シングルスII】

- ① 前後のボールに対応する(フォア&バック)
- ② 前後のボールに対応する(8の字)

#### 【シングルスIII】

- ① コースを打ち分けるI
- ② コースを打ち分けるII

#### 【シングルスIV】

- ① アプローチからのボレー
- ② パスに対するボレー

#### 【シングルスV】

- ① 2vs1のラリー-I
- ② 2vs1のラリー-II



### 523-2 | Doubles ダブルス

48min

男子ダブルスでは、サーブまたはリターンを打った後の多くはネットプレーになり、そのためにロー・ミドル・ハイボレー、スマッシュといったネット付近でのプレーを強化することが重要となります。

シングルスにはないネットプレーを強化することがダブルス強化への近道なのです。

#### 【ダブルスI】

- ① ローボレー(フォア&バック)
- ② ローボレー&ハイボレー

#### 【ダブルスII】

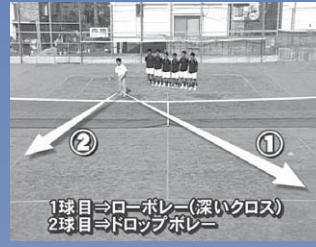
- ① ハイボレー&背面ボレー
- ② ドロップボレー

#### 【ダブルスIII】

- ① ボレー⇄ストロークのラリー
- ② リターンに対してのボーチ

#### 【ダブルスIV】

- ① ボーチ&スマッシュからのポイント
- ② ドライブボレーからのスマッシュ



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

#### お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

#### [記入例]

DVD No.  
お名前  
ご住所/TEL  
お勤め先/TEL

#### 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ております。
- 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、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可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷下ビル4F

FAX.03(3818)6656