

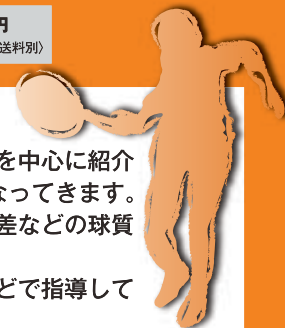
# 楽しみながら強くなる!

# SOFT TENNIS 上達法 PART 3

## ～コート一面の有効活用法 & 練習パターン～

■指導・解説：広島 義清（静岡ソフトテニススポーツ少年団監督）  
 ■実技協力：静岡ソフトテニススポーツ少年団／札幌市立米里中学校ソフトテニス部  
 北広島市立東部中学校ソフトテニス部／千歳市立富丘中学校ソフトテニス部

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



### 選手を伸ばす、指導者のトス技術を初公開!

今回のシリーズでは、限られたコートやスペースで選手全員が同時に行える練習を中心に紹介します。そして多くの選手を同時に練習させるには、指導者のトス技術も重要になってきます。また各ポジション配置した選手に対して、技術レベルに応じて、スピードや高低差などの球質を変えながら、リズム良く球出しをすることが重要になってきます。指導者として、ここでご紹介する練習方法を理解しておくことは、特に部活動などで指導していく上で大変貴重な財産になります。是非、日々の指導にお役立てください!



## ●多人数を一度に効率よく回す、練習メニューが満載!

### 544-1 前衛と後衛が同時に行えるドリル 61分

《前衛・後衛が合同で行う基本練習》では、後衛のロビングは、トスを高いものと低いものを交互に出すと効果的です。高い打点からの速いロビングや、低い打点からつなぎのロビングなど、トスに合わせてバリエーションを変えて打ちます。

- 前衛・後衛が合同で行う基本練習
  - ①前衛・ボレー/後衛・ロビング ②前衛・ローボレー/後衛・ロビング
  - ③前衛・前進してボレー/後衛・ロビング
- 後衛のフットワークづくりの練習
  - 後衛のフットワークづくり (両サイド)
- 前衛のフットワークづくりの練習
  - 前衛のボレーボレー (クロス/ストレート) ●前衛のボレーボレー+後衛
  - 前衛のボレーボレー (バック)+ブロックボレー ●前衛のボレーボレー (バック)+後衛
- ボレーを使った前衛の攻撃パターン
  - ①ストレートのボレーボレー ②クロスボレーボレー
  - ③ストレートポジションから誘いのボレー ④クロスポジションから誘いのボレー
  - ⑤4種連続ボレー ⑥初心者のボレー指導
- ボレーを使った前衛の攻撃パターン《逆サイド展開》
  - ①ストレートのボレーボレー ②クロスボレーボレー
  - ③ストレートポジションから誘いのボレー ④クロスポジションから誘いのボレー
  - ⑤4種連続ボレー
- スマッシュを使った前衛の攻撃パターン
  - ①ストレートのスマッシュ ②クロスボレーボレー
  - ③逆クロスボレーボレー ④逆ストレートのスマッシュ
- 指導者のためのトス技術
  - トスを出す時のボールのつかみ方 ●トスボールの種類



### 544-2 スペースを最大限に生かしたドリル 75分

今回のドリルは、前衛練習の空きスペースで、後衛と初心者の練習を同時に紹介しています。コートの隅々を使って様々な練習を工夫しています。

- 前衛のボレーとスペースを生かした後衛の練習《パターン1》
  - ①前衛ボレーボレー ②後衛ストレートにロビング
  - ③後衛回り込んでストレートにロビング、またはセンターにシュートボール
  - 3種連続球出し (指導者1人で①～③を球出し)
  - 前衛バックボレー+後衛ロビング (逆サイド)
  - (①前衛バックボレー/②後衛回り込んでストレートロビング、またはバックでロビング/③後衛ストレートにロビング)
- 前衛のボレーとスペースを生かした後衛の練習《パターン2》
  - ①前衛ボレーボレー ②後衛回り込んで中ロブ、またはバックでロビング
  - ③後衛走り込んでシュートボール
  - 前衛ボレーボレー+後衛 (逆サイド) ④前衛ボレーボレー/⑤後衛ロビング/⑥後衛回り込んでシュートボール
  - 3種連続球出し (指導者1人で①～③を球出し)
- 前衛のボレーとスペースを生かした後衛の練習《パターン3》
  - ①前衛ブロックボレー (5本連続) ②後衛ストレートにシュートボール (5本連続)
  - 前衛ブロックボレー+後衛 (逆サイド)
- 前衛のボレーとスペースを生かした後衛の練習《パターン4》
  - ①前衛ブロックボレー (5本連続) ②後衛逆クロスに返球 ③後衛クロス、またはストレートに返球
  - 前衛ブロックボレー+後衛 (逆サイド)
- 前衛のスマッシュとスペースを生かした後衛の練習
  - ①前衛スマッシュ ②後衛 [1] と後衛 [2] が交互に交差しながらチャンスボールを返球
  - 前衛連続スマッシュ+後衛ストレート+後衛 [1] [2] ●前衛スマッシュ+後衛 [1] [2] (逆サイド)
  - 正クロス/逆クロスからの前衛スマッシュ+後衛 [1] [2] (両サイド)
- 正確性と集中力を養う後衛のストローク練習
  - 後衛ランニングストローク練習 (両サイド1本ずつ: クロスからストレート、ストレートからクロス、逆クロスからストレート、ストレートから逆クロス/両サイドから交差して行う)
  - 初心者の後衛ストローク練習 (3カ所に分かれて、止まった状態で行う)
- 前衛・後衛が合同で行う応用練習
  - ①前衛セカンドレシーブ～ボレーボレー/後衛逆クロスに中ロブ (両サイド5本連続)
  - ②前衛セカンドレシーブ～誘いのボレー～スマッシュ/後衛走り込んでロビング
- 自分のリズムで行うストローク練習 (フォア/バック)
  - 裏面で受けてワンバウンド/裏面で受けてノーバウンド/裏面からワンバウンドの要領で前に送ってリズムを取る/回り込んでリズムを取る
- フットワークの確認と様々な矯正方法
  - 踏み込み意識が低い場合 ●打った後に軸足がぶれる場合

●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**  
 〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F  
**TEL.03-5840-9980**  
**FAX.03-3818-6656**  
<http://www.japanlaim.co.jp>

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

#### 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。

#### お支払い方法

- 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, TOP&カード)もご利用できます。