



レシーブコースによって相手の対応範囲の真ん中にポジションを取ることが重要になる

相手前衛2人の、どちらの動きに対しても常に反応できるように準備することが大切になる

目的がはっきり!
質の高い練習法がぎっしり!!

試合で威力を発揮する! 「対応力」を身につける

～原田監督の効果的ソフトテニス練習法～

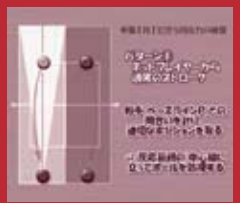
DVD No. **560-S** 全3枚 **25,200円**
[各枚 8,400円] (税込・送料別)



■指導・解説：原田 康弘 (神奈川県大磯町立国府中学校ソフトテニス部監督)
■実 技：神奈川県大磯町立国府中学校ソフトテニス部

練習に「幅」を
もたせて、
対応力を
身につける。

全国区の指導方法と自分の指導法との違いは何なのか? そんな疑問をお持ちの指導者のためのDVDです。今回指導する原田康弘氏は前任校の大磯中学校、そして現在指導する国府中学校をも全国へと導いています。原田監督は選手を指導するにあたり、常に「ただやるだけ」という練習を避け、練習の目的を一つ一つ明確にし、選手に目的意識をしっかりと持たせる指導を行います。そのためには指導者が練習の工夫をし、選手に練習の課題を与え続けることが重要です。今回のシリーズでは、練習に「幅」を持たせることにより、試合でどんな相手と戦っても対応できる様に選手を育てていく練習法をご紹介します。初めての相手と戦うことが多いトーナメントでは、抜群の威力を発揮すること間違いなし! 選手育成にお役立てください。



560-1 53分

ストロークを確実にする効果的な練習法

まずは、必ず習得しなければならないストロークを紹介いたします。初心者であってもストロークのキーポイントを教えることで、目的意識を持った内容の濃い練習が可能です。バックハンドストロークでは、「踏み込めないで打つバックハンドストローク」から練習することで、身体の回転を理解しながら苦手意識をもつことなく、フォアハンドストロークよりも簡単に習得することができます。

- 遠くに飛ばすためのストローク練習
 - 低い姿勢から遠くに飛ばすストローク
 - 打点を前に置くバウンドストローク
- セカンドレシーブに対する縦振りのストローク練習
 - 超クロス返球 ● ネット際でのストローク
- 回転の原理で行うストローク練習
 - 逆クロスでのストローク ● センターでのストローク
- カーベットを狙って行うストローク練習
 - コースを狙ったストローク (シュート)
 - 長さ・高さを意識したロビング
- 2種類のバックハンドストローク
 - 踏み込めないバックハンドストローク
 - 回り込んで行うバックハンドストローク
 - センターからのバックハンドストローク
- 原田監督の指導理念 (部活動の基本的な考えについて...)



560-2 72分

ネットプレーを確実にする効果的な練習法

ダブルスの試合では、最終的にネットプレーヤーの対応力が鍵を握っています。国府中ではベースラインプレーヤーよりも、ネットプレーヤーの練習を多く取り入れ、まずは「動く前衛練習」からスタートすることで、対応範囲の広い活動的なネットプレーヤーを育てあげます。

- 浮き球に対して動くことからスタートする前衛練習
 - 浮き球の処理 (クロス/ストレート)
- フォアボレーの対応範囲を広げる前衛練習
 - ① 通常のフォアボレー ② 遠いボールのボレー
 - ③ 逆体勢でのボレー ④ 面を残すためのラケット落とし
- バックボレーの対応範囲を広げる前衛練習 (ネット際のボール処理)
 - ① 面の方向を意識する ② コートの外から球出し
 - ③ 遠いボールのバックボレー ④ 逆体勢でのバックボレー
- ハーフボレーの対応範囲を広げる前衛練習 (ネットから離れたボール処理)
 - ① ハーフボレー (フォア) ② ハーフボレー (バック) ③ ハーフボレー (正面)
- ラケットを乱暴に扱う選手の矯正方法
- スマッシュの対応範囲を広げる前衛練習
 - ① ジャンプしてスマッシュ ② クロスからストレート
 - ③ 右ストレートのスマッシュ ④ 左ストレートのスマッシュ
- ボレー&スマッシュの発展練習 (判断を入れて組み合わせた練習)
 - ① 判断を入れたボレー ② ボレー&スマッシュの連続 ③ 後衛選手からの球出し



560-3 79分

試合での対応力を高める効果的な練習法

ストローク・ネットプレーを活かし、対応力 (1対1での練習)・判断力 (2対2での練習)・反応力 (3対3での練習)と段階を追った練習を紹介します。また、五球の形式では、ペア同士の役割分担も含めて4人全員の役割を自覚させ、試合で起こるクロス展開を想定することで、試合を支配するための方法を学びます。

- 半面1対1で行う対応力の練習
 - ① ネットプレーヤーから通常のストローク
 - ② ベースラインプレーヤーのカットストローク
 - ③ ベースラインプレーヤーのセカンドサーブから
 - ④ ネットプレーヤーのカットレシーブから
 - ⑤ ネットプレーヤーのファーストサーブから
 - ⑥ ベースラインプレーヤーのフットワークを入れて
- 判断力を高める2対2 (ネットプレーヤーvsベースラインプレーヤー)
 - ① クロスから定位置への球出し
 - ② クロスからセンターへの球出し (ベースラインプレーヤーのポジションが換わる)
 - ③ クロスからサイドライン側への球出し (ベースラインプレーヤーはポジションを調整する)
 - ④ クロスからの球出し～ロビング～スマッシュ
 - ⑤ 逆クロスからセンターへの球出し (ベースラインプレーヤーのポジションが換わる)
 - ⑥ 逆クロスからの球出し～ロビング～スマッシュ
- 反応力を高める3対3 (ネット2P+ベースライン1Pでの3対3)
- クロス展開での5球の形式
 - 1球目ランニングボレーで返球/2球目バックボレーで返球/3球目ロビングをスマッシュで返球/4球目ストレートではなくクロスに対応と返球/5球目クロスではなくストレートロビングの対応と返球
- 原田監督の指導理念 (練習で心掛けている事について...)

前作では、実戦に強い選手を育てる指導法を大公開! 今回のシリーズと合わせてご覧頂くことで、更に理解を深めることができます! **原田監督既刊** ソフトテニス実戦につなげる 発展的トレーニング1・2・3 DVD No. **285-S** 全4枚 **33,600円** [各枚 8,400円] (税込・送料別)

●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>

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。
●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。