

こうすれば強くなる!
ダブルス育成の
決定版

ダブルスに特化した 技術・戦術指導の極意!

西武台千葉にみるダブルス育成とチームマネジメント術

DVD No.
634-S

全3枚 25,200円
各枚 8,400円
(税込・送料別)



■指導・解説: 高瀬 秀雄

(西武台千葉高等学校バドミントン部監督)

1987年、新設2年目の西武台千葉高校に赴任後バドミントン部監督に就任。「選手経験は中・高校のみ、専門は英語」という状態から、書籍や講習会、強豪校へ見学に出かけるなど指導法を猛勉強。現在では国民体育大会の監督を6度務めうち2回は入賞を果たすなど、その高い指導力が評価されている。

■実技: 西武台千葉高等学校バドミントン部

■戦績: 高校総体15回出場(入賞2回)、
日本ジュニアグランプリ準優勝ほか

監督就任からわずか 5年で全国出場! 西武台千葉の トレーニング方法とは

運動能力が高くない生徒でも、戦術や技術を身につければダブルスとして活躍することができます!

このDVDでは、ダブルスのゲームを構造的に理解できる分かり易い解説や戦術、技術向上のための多彩なドリルを紹介しています。毎日の工夫の中から生まれたユニークなアイデアグッズや、研究に研究を重ねた実用的な各種ドリルなど、今日の練習から取り入れられる指導アイデアが盛りだくさん!指導者として下地のない状態からスタートし、どのような練習でいかにして選手をまとめ全国で名を知られる強豪となっていったのか?毎日の指導に役立つ、多くのヒントが見えてくることでしょう。

634-1 ▶ 基礎練習編 (75分)

バドミントンで最も決定力の高いショット、たたきの技術を身につけるドリルを中心に、機能的ウォーミングアップ、各種ショットなどの練習方法を紹介します。



● 臨機応変に行うウォームアップ

*静的・動的なストレッチ/ストレッチ
ウォーク/ランニング/ステップ

*プライオメトリックス

(①ホップ/②ラテラル/③バウンディング[ストレート/左右]/④ボックスジャンプ2種)

*シャドーバドミントン

● バドミントンの勝利

● ダブルスの構造論

● オーバーヘッドストローク(たたき)の技術指導

● バックハンドストローク(バックのたたき)の技術指導

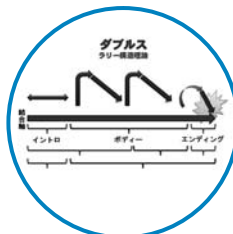
● スマッシュの実技指導

● レシーブの実技指導

● ドライブとカットの実技指導

● チームマネジメント(指導者編)/指導者について

*学校体育と社会体育の融合・協力/指導者の心構え/地域に根差した指導体制



634-2 ▶ パート練習編 (59分)

各パートでどのような動きをすべきか、より試合に近づけたドリルをご紹介します。まずはこの巻で、ダブルスの基本的な仕組み・動きを理解しましょう。

● トップ(前衛)の実技指導《落とす》《押す》《叩く》

● バック(後衛)の実技指導《迷》《逆》《力》

● サイド(守備)の実技指導/サイドbyサイド

*サーブ&レシーブ/ロングサービス/3球目、4球目/4球目 押してたたく

● フォーメーションの実技指導《まわし》

● チームマネジメント(組織編)/組織作りについて

*エースとリーダー/心のつながり/チームが目指すもの/まじめさと努力/具体的な目標と計画/チーム内の係分担

634-3 ▶ 総合練習編 (45分)

ダブルスの動きを定着させる実践的復習ドリル。つなぎ練習や、“ボディ”、“イントロ”などのゲーム構造から編み出した分解練習をご紹介します。



● 2対2での実技練習《Aつなぎ》

Aまわし(1対2)からAつなぎ(2対2)へ

● 2対2での実技練習《Cつなぎ》

Cまわし(1対2)からCつなぎ(2対2)へ

● 2対2での実技練習《Bつなぎ》

Bまわし(1対2)からBつなぎ(2対2)へ

● ジュニア期の移行(シフト)

● 2対2での実技練習《ロングサービスからフリー》

ボディ部分の練習

● 2対2での実技練習《サービスから上げるまで》

イントロ部分の練習

● 2対2のゲーム

● ゲーム分析と次の課題

● チームマネジメント(環境編)/環境作りについて

*一貫指導環境/地域社会の理解と協力/部活内の環境(指導者・保護者)/施設・設備の環境

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、電話かハガキ、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。

●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!

JLC 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 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656