

多彩な手投げノックと、実戦強化のパターン練習!! 日本一の練習を一挙公開!

浪岡ジュニア・初心者から全国へ ～1日2時間、週3日でこんなに強くなる!～

■指導・解説：奈良岡 浩（浪岡ジュニアバドミントンクラブ 監督）



●奈良岡 浩（ならおか ひろし）
浪岡ジュニアバドミントンクラブ監督。1969年青森県出身、弘前工業高校卒業。弘前工業高校、東奥学園高校で約10年間コーチングを学び、2002年浪岡ジュニアバドミントンクラブを設立。現在、同地区・浪岡中学校バドミントン部の指導にもあたる。



DVD No. **739-S** 全2枚 16,800円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

■実技協力：浪岡ジュニアバドミントンクラブ

- 浪岡ジュニアバドミントンクラブ・主な戦績
- 2010 若葉カップ全国小学生バドミントン大会 男子団体 準優勝
全国小学生ABC大会 Bクラス 優勝
全国小学生バドミントン選手権大会 5年生以下 男子ダブルス 優勝
 - 2011 U-13ジュニアナショナル 2名選出
若葉カップ全国小学生バドミントン大会 男子団体 優勝
全国小学生バドミントン選手権大会 6年生以下 男子ダブルス 優勝
全国小学生バドミントン選手権大会 4年生以下 男子シングルス 優勝
 - 2012 U-13、U-16ジュニアナショナル 各1名選出 など



普通の子どもがみるみる変わる! ジュニア指導の新潮流がここに。

青森県青森市の小さな町に、浪岡ジュニアバドミントンクラブがあります。2011年の若葉カップを制するなど、いま、最も勢いのあるジュニアクラブチーム。これに負けじと浪岡中学校の中学生たちも全国区の活躍を見せています。

クラブ員は5歳から中学生まで男女総勢35名（2012年現在）。各学年平均5人未満と、決して大きな組織ではなく、かつメンバーはいわゆる「普通」の子どもたちばかりです。しかも全体練習は1日2時間、週に3日間しか実施していない。全国で活躍する選手たちからすると極端に少ない練習量で、驚くような結果を残しているのです。



なぜ浪岡ジュニアが全国で勝てるチームになったのか。このDVDでは、その一端となる日常の練習法を紹介しています。解説はチーム発足時から指揮を執る奈良岡監督。ラケットの握りやステップなど、細かい部分にこだわりながらも、小学生にも習得しやすい指導を心がけています。監督の理想は「指導者がいなくても練習ができるチーム」。作中でも手投げノックを選手が行うなど、普段行っている様子を見せてくれています。強いだけじゃない、勝つだけじゃない指導を、ぜひ、この動画から感じてみてください。普通の子どもでも、初心者でも、指導者次第で全国はきっと狙えるはずです!

739-1 フィジカルスキルと手投げノック 42分

前半はウォーミングアップやサーキットトレーニングなど、浪岡ジュニアで日常的に行っているフィジカルトレーニングを紹介。後半は選手が上げる手投げノック。打ち手はもちろん、投げ手のコツなども細かに解説しています。

- イントロダクション
- ウォーミングアップ
- サーキット
- 全面フットワーク
- 手投げノック

- ネット前
- 跳びつきプッシュ
- 連続はね上げ
- 連続プッシュ
- ネット前スマッシュ
- サイドロブ



739-2 実戦を想定した強化トレーニング 52分

試合で想定されるシーンを抜粋し、まずは手投げノックで部分練習を行います。後半部はさらにコートを広く使ったパターン練習。練習の目的を選手に理解させつつ、実戦で使えるスキルを身につけていきます。

- イントロダクション

- 実戦的な手投げノック
- 前後（フロント・リア）
- フォア前・バック前
- 打った後の一歩
- ネット前からの2点
- ネット前からの2点アタック
- 高速ローテーション

- パターン練習
- パターン① 2対1…オールロング形式にアタックを混ぜる
- パターン② 2対1…オールショート形式にアタックを混ぜる
- パターン③ 3対1
- パターン④ 2対1…アタック・レシーブ強化
- パターン⑤ 2対1…アタック強化
- パターン⑥ 2対1…アタック強化
- パターン⑦ 1対1…コートを広く使ったオールショート
- パターン⑧ 1対1…コートを広く使ったオールロング



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……
JL 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!! サンプルムービー配信中!!

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。

↓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」の宅配便でお送りします。
- 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。