

# 中学生のための

# 『卓球・はじめの一步』

～十六銀行卓球部・選手による選手のためのDVD～

見て学ぶ!

選手目線のポイントを、  
トップ選手のお手本とともに解説!!

指導/解説 河田 靖司(十六銀行卓球部監督)・伊藤みどり(十六銀行卓球部主将)・大森 玲奈(十六銀行卓球部)

実技協力 十六銀行卓球部



## 名門・十六銀行の選手が見せる 「初心者指導」の切り口とは!?



日本卓球リーグの名門、十六銀行卓球部による指導DVDが登場です!

このDVDでは、同部所属の伊藤みどり選手と大森玲奈選手が「選手目線」で中学生を指導。それぞれドライブ(伊藤選手)とカット(大森選手)のポイントについて、「初心者を伸ばす」という視点で解説しています。今作の大きな特徴は“見て学ぶ”というところにあります。トップ選手のお手本と、身近な中学生選手の動きを比べながら、視聴者はポイントをつかんでいくことができます。指導者としても大いに参考になる内容ですが、ぜひ選手と一緒にDVDを見て、動きの感性を育ててみてください。

869-1  
75min

### 初心者から始める「ドライブ型」のポイント

初心者でもしっかりとポイントを押さえられるよう、各ショットの解説を伊藤選手が行います。モデルの選手も、中学で初めてラケットを握った中1の選手。基本となる要素をひとつずつ埋めていくことで、撮影の数時間で徐々に上達していく姿を見ることができます。

- グリップ&基本姿勢
- フォアハンド
- バックハンド
- フォア・バック切返し
- ツツキ
- 基本打法練習法 5種
- ドライブ選手トレーニング



869-2  
57min

### 「カットマン」に転向するためのポイント

はじめてカットマンに挑戦することを念頭に、最も大切な「基本動作」について大森選手が指導します。攻撃マンから転向することも多いカットマン。その独特なボールのとりえ方や身体の使い方など、細かいポイントを選手目線で解説していきます。

- グリップ&基本姿勢
- フォアカット
- バックカット
- フォア・バック切返し
- ツツキ
- 基本打法練習法 5種
- カット選手トレーニング



フォーム指導 ▶ お手本 ▶ 追加指導 の流れで、ドライブ&カットを完成させる!

商品番号 869-S



ジャパンライム 卓球 DVD

検索



全2枚 16,000円+税 ▶ 各枚8,000円+税(送料別)

無料サンプルムービー公開中! WEBへアクセス!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> メール会員登録でお得なポイントプレゼント!

#### ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。  
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

#### DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(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  
〒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