

「スマッシュ動作」はイチロー選手の送球!?

「クロス」はショート守備動作?

なぜ!? ボールを打たないのに

「気づいたら」上達する驚きのメソッド!

野球⇨ソフトテニス

Base ball

Soft tennis

清明学園中学校・ 野球の動きを取り入れた ソフトテニス上達術 ~1日5分で正しい「運動連鎖」をマスターする~

毎日の短時間の
“キャッチボール”が
上達スピードを上げる!



指導・解説 高橋 茂 (清明学園中学校 ソフトテニス部顧問/全日本アンダー17男子コーチ)

実技協力 東京都 清明学園中学校 ソフトテニス部

取材協力 ヨネックス株式会社

近年の戦績 平成26年度 全国中学校ソフトテニス大会 男子個人戦優勝、男子団体戦出場
関東中学校ソフトテニス大会 男子個人戦優勝・ベスト16、男子団体戦優勝
第2回国際ジュニアソフトテニス大会 男子シングルス優勝
過去5年間で、全国出場3回、都道府県対抗10年連続出場、東京都大会個人・団体の優勝は10回以上



ラケットを持たないからこそフォームに意識が集中できる!

ソフトテニスで重要になるのは「ボールの落下地点に素早く入る」、「ボールの後ろに軸足を置く」、「軸足に溜めた力をロスなくラケットに伝える」といった能力です。清明学園中学ではそれらの能力を高めるために、野球の守備やキャッチボールを練習に取り入れて、全国中学校ソフトテニス大会で個人戦優勝を成し遂げました。これは、ボールを打つ練習よりも簡単にソフトテニスのコツをつかむことができる練習法です。清明学園では、これまでに野球からソフトテニスに転向して、東京チャンピオンになる選手が何人もいました。その選手たちを指導するなかで「野球が上手い選手⇨ソフトテニスの上達が早い選手」と考えるようになり、野球からヒントを得た練習を取り入れてきました。今回紹介する練習は、ソフトテニス未経験の選手の指導はもちろん、選手だけでもできる練習になっています。ぜひこのDVDを参考に日々の練習に取り入れてみてください。

本編ピックアップムービー公開中!!

「運動連鎖」をマスターするための野球動作を
実際にご覧ください!

ジャパンライム DVD ソフトテニス

検索



商品番号

880-S



880-1 (54min) キャッチボールから学ぶ基本ストローク

「運動連鎖」、「たわみ」、「プロネーション」といったソフトテニスにおいて重要な考えを、キャッチボールを通して学びます。さらに、ゴロのボールをキャッチし、素早くスローイングすることで、ストロークと共通する正しい動きを確認していきます。

- 遠投
- たわみ
- 逆手投げ
- プロネーション
- 引く張り打ち
- 流し打ち
- カウンター打ち
- トップ打ち

880-2 (67min) 野球からソフトテニスへつなげる応用技術

スマッシュをフライキャッチからの送球で、サービスボールのスローイングを通して身につけます。さらにショートストローク、ランニングストローク、フライングボレーなどの応用的な打ち方を野球の動きを通して習得していきます。

- スマッシュ
- サービス
- ショートストローク
- ランニングストローク
- フライングボレー
- ライジング
- スボンボールラリー

ソフトテニスに大事な「バランス・リズム・タイミング」が身につく! 新入生や初心者簡単にコツを覚えさせる

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 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