

# 「楽しい!」でも「きつい」練習で 自然とバドミントンがうまくなる!

週14時間の  
練習で全国へ!  
普通の公立高校が  
強くなる**秘訣**が  
ここに!!

商品番号 1021-S / 62min

効率的な練習で自然とバドミントンがうまくなる

～マンネリ化を防ぐための部活動練習ドリル～



弊社DVD通販サイトにて、  
より詳細な内容や  
サンプル映像を公開中!

指導・解説

**井上 健一** 北海道深川西高等学校  
バドミントン部顧問  
北海道深川西高等学校バドミントン部

実技協力

トレーニング コート内鬼ごっこ フットワーク フリータッチフットワーク ノック練習 ステージノック パターン練習 チャリチャリ判定 レクリエーションゲーム バドミントンドッジボール



「経験者もいれば初心者もいる」

「男女と一緒に練習をする」

そうした状況の中では、選手の実力や  
バドミントンに対する意識レベルに差が生じます。

無理に厳しい練習をすれば  
付いて来られない選手がでる一方で、

練習の強度を下げすぎると

チームのレベルが上がらない。

そんな悩みを抱えている指導者も

多いのではないのでしょうか。また、  
練習スペースや練習時間が限られている中で、

どのようにチーム全体で練習を行うかということは、  
学校の部活動において大きな課題ではないでしょうか。

その悩みを解決すべく、

本作では、狭いスペースでも効率的に、  
そして選手のモチベーションを  
保ちながらチーム力を上げていくための  
練習メニューを紹介します。

練習に「アクセント」を加えて生徒のモチベーションを上げる練習法

商品番号 1021-S | 全1巻 8,000円+税

送料一律  
741円+税

代引  
カード払い

ご相談ください  
公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、  
電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。  
受注確認後、3~6営業日内でお届けします。



ジャパンライムDVD通販サイト  
<http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!