

## 普通の練習も、常に“試合をイメージ”することで効果的な練習へ変化する!

公立の学校においては、練習スペースや時間に制約があり、選手1人1人が羽を打つ時間が少なくなってしまうことが多いのではないのでしょうか。また、人数が多いと練習の待ち時間が長くなり、どうしても無駄な時間が増えてしまうこともあるのではないのでしょうか。そこで本作では、限られた環境の中でも効率良く練習を回し、選手がより多くの羽を打てるように工夫された練習の数々を紹介していきます。1つ1つメニューはシンプルでよく取り入れられているものですが、やり方と取り組む意識を変えることで練習の効率は格段に上がります。部員数が多いチーム、練習環境が限られているチームの指導者必見!日々の活動の“無駄”をなくして、より効果的な練習を行うヒントが満載の作品です。

指導・解説：山口 公洋 (京都府立乙訓高等学校 男子バドミントン部顧問)  
実技協力：京都府/京都府立乙訓高等学校 男子バドミントン部



# コート2面あれば充分!

### 時間・スペースの“無駄”をなくし、効率的に行う部活動

少ない練習スペース、  
大人数の部活動でも  
個々の能力は上げられる!

### 時間・場所の無駄をなくしチーム全体のレベルアップ!

1040-S [71min]

- イントロダクション
- 基礎練習
- ノック式 一点返し
- 2 vs 1 オールショート
- 3/4面 オールショート
- カウンタースマッシュ
- ノック1
- ノック2
- ノッカーのポイント

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!



商品番号 1040-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  
日以内でお届けします。

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

TEL.03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

FAX.03(3818)6656



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!

2018.11