

綿密なプロセスが個の突破をシャットダウン!!



↑ 商品の詳細や
サンプル動画はコチラ

高校ラグビー界では関東チームのディフェンスは出足が速いことで有名ですが、**その中でも群を抜く速さのシャローディフェンスを行う東京高校**。森監督が標榜するシャローディフェンスはただ単純に前に出るシャローなのではなく、エリアやフェイズによってスペースを埋めるソリッドなディフェンスです。本作では、FWが主戦場となるポイント周辺のディフェンス、BKが主戦場とするアウトサイドのディフェンスから段階的にシャローディフェンスの完成を目指します。個の突破を許さない速く、堅いディフェンスをご覧ください。

速く! 堅く!
相手を止める!

究極のシャローディフェンス

1043-1 65min
シャローディフェンス

東京高校の迅速なシャローディフェンスについてフォワードの動き、バックスの動き、その両方を連動させた動きの3段階に分けて紹介しています。ボードを使ってディフェンスの動きを分解した後、実際にコートで実演・指導をおこない、ディフェンスシステムを解説。シャローディフェンスを補うディープディフェンスも併せて身に付けることで、より強固なディフェンスシステムを築いていきます。

- イントロダクション
- FW:内側のディフェンスシステム
- BK:外側のディフェンスシステム
- FWとBKの連動
 - ・アタック4人 ・アタック4+1人
 - ・アタック3+4人 ・アタック3+3人
- ディープディフェンス

ボードと実演で、**ディフェンスシステムを徹底解説!**



指導・解説 **森 秀胤** 東京高等学校 ラグビー部 監督
戸田 竜司 東京高等学校 ラグビー部 コーチ
監修 **高城 靖尚** 盛岡大学 ラグビー部 監督
実技協力 **東京高等学校 ラグビー部**

1043-2 70min
実戦で活用するディフェンスシステム

ここでは、1巻目で学んだディフェンスシステムをベースに、実戦で活用できる技術を身に付けていきます。コートを3つのエリアに分けて考え、各エリアに対応するディフェンスの動きや、判断のポイントなどを紹介しています。最後には、15対15で取り組む実戦形式の練習を2パターン収録。実戦の中でディフェンスを活用する練習と、ターンオーバー後の迅速な判断を求められる練習を通して、ディフェンスシステムの精度を高めていきます。

- イントロダクション
- エリア別の対応
 - ・3つのエリアについて ・20mエリア
 - ・35mエリア ・50mエリア
- 二次防御網
- ディフェンスの実践I
 - ・ディフェンスの形を意識した練習
- ディフェンスの実践II
 - ・ターンオーバーを想定した練習

日本一速いシャローディフェンスとは!?

商品番号 1043-S

全2巻 16,000円+税
(各巻 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!

2018.12