

1072- ① (75分)

打球スピードに負けないフットワーク

チーム編



シングルス・ダブルスを分けずに、チーム全体で共有して取り組める練習内容をご紹介します。息の上がる練習では、自分のことだけでなく周りの選手にも視野を向けることで、チームの士気を上げることを目的としています。また、「移動する力を利用して打つ」、「重心を打点に近づける」など、バドミントンの動きで最も重要な部分を分かりやすく解説していきます。

1072- ② (76分)

2人で守り2人で攻める

ダブルス編



ダブルスでは人数が増えることで、より複雑な戦術になります。攻め・守りでそれぞれどこを狙い、どのような展開や打開していくか、味方だけでなく、相手の動きも視野に入れプレーを行うことが求められます。様々な場面を切り取り、それに応じたローテーションを行うので、試合では自然と身体が反応するようになります。

1072- ③ (77分)

相手に崩されず、相手を崩すフットワーク

シングルス編



シングルスはコートを1人で守らなければなりません。有利な状況なのか、不利な状況なのか、自分がどんな状況なのかを見極める力が求められ、それによって勝敗が決まります。型にはまった戦術ではなく、創造性をふくらませながら戦うことで有利にシングルス戦を戦うことが出来るのです。

“打ったら戻る”がクセになる！

基礎

が

自然と身体に染み込む！バドミントンドリル

～ジュニアからトップ選手まで使える練習法～

バドミントンは相手の状態を崩すことを繰り返すスポーツです。打ったら終わりではなく、打ったらすぐに返球がくるため、その準備を常にしなければなりません。特に体の小さいジュニア選手は、打点から遠い位置で腕を伸ばして打ち返す場面がよく見受けられます。腕の力で打つと重心が偏るため、次の動きが遅くなる原因となります。また、腕の振りも大きくなり、相手に打球を読まれてしまうリスクもあります。そのような課題を解決すべく、北都銀行バドミントン部の佐々木監督に、バドミントンにおける正しい身体の使い方や打球の打ち方を分かりやすく解説していただきました。北都銀行所属の 国内トップ選手でも、本作の基礎技術を常に磨き続けています。

今作は、チーム編・ダブルス編・シングルス編の三部構成となっており、それぞれの特性に応じた動き作りや戦術を習得する練習をご紹介します。基礎をしっかりと固めて、次のステップアップに進みたいという方やダブルス・シングルスに合わせた練習をしたいという全ての方、必見の内容です！ぜひご覧ください！

指導・解説：佐々木 翔 (北都銀行 バドミントン部 監督)

実技協力：秋田県／北都銀行 女子バドミントン部

状況の見極め が有利な展開へと導く

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！



打点に重心が自然と近づく

1072-S

佐々木 翔 プロフィール

- '07 '14 全日本総合優勝
- '08 '10 全日本社会人優勝
- '11 世界選手権ベスト8
- '12 ロンドン五輪ベスト8
- '14 トマス杯優勝
- '16 リオ五輪出場

1982年北海道出身。長年にわたりナショナルチームの一員としてプレーし、男子シングルスで牽引。リオ五輪後に現役引退を表明し、2016年11月から北都銀行コーチに就任。



商品番号 1072-S

全3巻 24,000円+税
(各巻 8,000円+税)

送料一律

800円(税込)

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

<https://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント！

2019.09