

指導・解説:

白石 政雄

長崎南山中学校・高等学校 剣道部顧問

実技協力:

長崎南山中学校・
高等学校 剣道部

練習の密度を上げて
短い時間でも
効果を上げる!

1日2時間の練習を “濃密にする” 剣道部活動練習ドリル

本作では白石先生が大切にしている
「密度の高い」「生徒を飽きさせない」練習を紹介していきます。
短い練習時間でも選手を伸ばす長崎南山流練習ドリルは必見。
練習内容はもちろんのこと、生徒の「取り組む姿勢」や「全体の雰囲気」にも、密度を上げるヒントが隠されています。ここで紹介する
メニューを時期やチームの状況に応じて取り入れていただく
ことで、日々の練習がより効果的なものへと変化します。



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!

1076-1 基礎・基本を身に付ける練習 57min

剣道の基礎である竹刀の振り方や足の動かし方を、素振りや足捌きの練習を通して
身に付けていきます。さらに追い込み練習により、基礎を体に染み込ませていきます。
いずれの練習も、1本1本を大切にしながら集中して行うことが大切です。

1076-2 基本から実戦へと繋がる稽古 57min

様々な応用に繋げるために、まずは基本をしっかりと身に付けるための稽古を
行います。その後、相手との駆け引きや実際の試合を想定した稽古を行うこと
で、実戦力を高めていきます。ここで紹介する稽古を日々の練習に取り入れて頂
くことで、様々な状況に対応できる能力を養うことが可能になります。

相手を意識して
実戦的な「間合い」と
「駆け引き」を
身に付ける!

中学校1年生から
高校3年生まで
出来る
練習のドリル!

商品番号 1076-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営業日以内にお届けします。

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

FAX.03(3818)6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14



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!

2019.7