

# ソフトテニス——勝利へ導く「45分」!!

DVD No.451D-S  VHS  
VIDEO No.451V-S 

全2枚(巻) 16,800円  
各 枚(巻) 8,400円 [税込・送料別]

## 東北高校・初級からの実戦力Upドリル集

- 指導・解説… 中津川 澄男  
(宮城・東北高等学校ソフトテニス部監督)
- 実技協力… 宮城県・東北高等学校ソフトテニス部



**全国大会三連覇!** 高校ソフトテニス界で強さを誇る東北高校・中津川監督による「勝利に導く45分間ドリル集」の第一弾。

拮抗したゲームにおける勝敗の分岐点は「ミス」…。今回はボレーミスを如何に減らすことができるか、そしてバックハンドにおけるコントロールを如何に良くしていくか…それぞれ**45分間で行うドリル集**として紹介しました! 段階を追ったドリルを毎日集中して45分間繰り返すことで、**確実にレベルアップ**していきます。

さらに二巻目では**ワンランク上の運動能力**を身に付けるための、実戦に近い形での練習ドリルを紹介、より幅広い形の動きを求められる新しいソフトテニスに対応できます。是非、日々のトレーニング、部活指導にお役立てください!

### 451-1 | ボレーミスを45分で直す! (35分)

ボレーの際、相手からのボールに対し、自分から迎えるに任せてしまえばラケットを早めに出してしまいミスするケースが多く見られます。このボレーミスを直す為に一番重要なことは、「ボールを引き付ける感覚」です。この巻では段階的に9つのドリルを紹介し、各ドリル5分間、合計45分間でボレーミスを直す「ボールを引き付ける感覚」の習得を目指します。

#### ・ボレーミスの原因

○ラケットを早めに出してしまうケース ○打つ瞬間にヘッドアップしてしまうケース

#### ・ボレーのためのドリル

- ドリル① … 緩いボールを上げてもらい引き付けてハーフボレー
- ドリル② … 速い(強い) ボールを上げてもらい引き付けてハーフボレー
- ドリル③ … 自分で上げボールをし、相手に打ってもらい、ハーフボレー
- ドリル④ … 自分で上げボールをし、相手に打ってもらい、ハーフボレー(連続で行う)
- ドリル⑤ … 自分で上げボールをし、相手にスマッシュを打ってもらいハーフボレー
- ドリル⑥ … ネット上(白帯)にラケットを置いて移動ボレー
- ドリル⑦ … ネット上(白帯)にラケットを置き、移動ボレー(テイクバックを入れる)
- ドリル⑧ … 予測と反対の方向にきたボールを引き付けて(ためて)ボレー(逆取り)
- ドリル⑨ … 実践的なクロスランニングボレー

・応用練習 | ●ストレート① ●ストレート② ●逆クロス



### 451-2 | バックは45分でマスターできる! & 運動能力を高める練習 (38分)

バックハンドで自由自在にボールコントロールができれば、プレーに幅が出て、上手にゲームメイクする事が可能です。もちろん攻撃(トップ打ち)までマスターする事ができれば相手にとって脅威になる事は間違いありません。ここでは「自由自在なボールコントロール」を習得する為のドリル練習を紹介し、また、様々な状況に即座に対応できるスピード、タイミング、柔軟な身体といった運動能力を高める効果的な練習法も合わせて紹介。

#### ・バックハンドの重要性

#### ・バックハンドのためのドリル

- ドリル① … 正クロス→正クロス
- ドリル② … 正クロス→ストレート
- ドリル③ … 正クロス→ミドル
- ドリル④ … 正クロス→ロビング
- ドリル⑤ … 逆クロス→逆クロス
- ドリル⑥ … 逆クロス→ストレート
- ドリル⑦ … 逆クロス→ミドル
- ドリル⑧ … 逆クロス→ロビング
- ドリル⑨ … 逆クロス→トップ打ち

・運動能力を高める練習① | 両足ジャンプスマッシュ→タイミングをとる

・運動能力を高める練習② | 逆取りボレー→柔らかく反応できる身体

・運動能力を高める練習③ | スマッシュフォロー→細かい動きに対応できる身体(実戦形式)



◎「ボールをひきつける感覚」を会得し、ボレーミスを根絶!

◎バックハンドのコントロールを確実にアップ!

◎ワンランク上の運動能力を身に付ける!



ジャパンライムのホームページ

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

メール会員登録募集中!

#### お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

#### [記入例]

DVD・ビデオNo.  
お名前  
ご住所/TEL  
お勤め先/TEL

#### お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社  
**03(5840)9980**

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F  
FAX. 03(3818)6656