

勝つため、強くするために 必要なこと!

100

DVD No. 461D-S 全4枚(巻) 特別セット価格 31,500円
Video No. 461V-S [各枚(巻) 8,400円] (税込・送料別)

～ソフトテニスのコンディショニング体系～



■指導・解説: 川上 晃司 (SPORTS INTELLIGENCE 代表)
日本体育協会公認フィットネス/アスレティックトレーナー
日本オリンピック委員会認定日本代表強化スタッフ・トレーナー
日本ソフトテニス連盟男子ナショナルチームトレーナー

■協力: 神崎 公宏 (三重高等学校、ジュニアナショナルチーム男子監督)

■実技協力: 三重高等学校男子ソフトテニス部

強化目的に合ったトレーニングが選べる! トレーニング計画の立案から作成までフォロー



ここで紹介されているトレーニングは全日本ナショナルチームでも行われている内容です。今まで届かなかったボールにアプローチできたり、怪我をしにくくなったりと様々な形で効果として表れてきています。中学生や高校生そして男女の区別なくコンディションを高めていくことはプレーヤーとして必要です。多くのチームでこのトレーニングを取り入れて素晴らしいプレーヤー育成に役立ててください。

ナショナルチーム男子監督 北本 英幸氏

ソフトテニスは子供から大人まで手軽に楽しめるスポーツとして学校などの部活動でも組織率は高く、人気スポーツのひとつといってもいいでしょう。しかしながら、ソフトテニスを競技として捉え、少しでも高いレベルで…といった場合、技術はもちろんですがゲームを戦っていく上での体力が必要になります。毎日の練習で獲得した技術を、ゲームの場で発揮できるか否かはプレーヤー自身の体力面の充実度に影響されます。試合期になれば一日に何試合かをこなさなければならない状況があります。一試合目より二試合目、二試合目より三試合目……より強い相手に立ち向かうために戦い抜く体力が必ず必要になることでしょう。

夏の試合期を乗り切る体力をつける! 冬場に力を蓄え身体を作る!
試合前後の過ごし方をどうするか?
年間計画をどのようにたてていくか?

このような課題をこのシリーズの中で解決していきます。
あなたのチームでもぜひお役立てください。

461-1 36分	461-2 49分	461-3 50分	461-4 34分
基礎体力トレーニング 目標の設定から年間計画の立て方、そしてそれに基づいた詳細な体力強化トレーニングの内容についての具体的な考え方を解説していきます。2巻目以降のトレーニングの実際と併せてご覧ください。	基礎体力トレーニング ウェイトやエクサバンドを使用した筋力トレーニング、器具を使わない筋力トレーニング、及び心肺機能の円滑化と筋持久力向上を目的とした持久力トレーニングを紹介。	SAQトレーニング スピード(S)、アジリティ(A)、クイックネス(Q)の各要素を強化するさまざまなトレーニングと、それらの要素を複合したトレーニングを紹介。	パワー系/バランストレーニング パワーを高めるためのジャンプやメディシンボールを用いたトレーニングと、不安定感に適應できる能力を獲得するための各種バランストレーニングを紹介。
<ul style="list-style-type: none"> ●目標の設定 ●個人別目標設定シートについて ●年間計画を考える ●体力強化内容 	<ul style="list-style-type: none"> ●筋力トレーニング 「股関節の強化トレーニング」 ●フロントランジ (フォワード、斜め) ●ワイドスタンスランジ 「エクサバンドトレーニング」 ●チェストプレス (胸) ●肩関節のひねり (押し動作、引き動作) ●アップバック (広背筋) ●ショルダープレス (肩) ●トライセップ・エクステンション (上腕三頭筋) ●全身クロスA、B ●わき腹～肩 (体幹側面) ●インナーマッスル (肩の前面、肩の後面、肩の上方、肩の動きづくり) ●用具の使い方: エクサバンド 「ウェイトトレーニング」 ●ベンチプレス ●ベントオーバーローイング ●ショルダーバックプレス ●スクワット ●レッグカール (器具を使わないで行う) ●カーフレイズ ●腹筋 (腹直筋上部、腹斜筋、腹直筋下部) ●腹筋 (腹部応用トレーニング) ●背筋 (バッククロス) ●背筋 (バッククロス・サイド) ●背筋 (バッククロス・ミックス) ●持久力トレーニング ●ジョギング&ランニング ●追い抜き走 (ダッシュ、ジグザグ走) ●サーキットトレーニング (腹筋、バービー、背筋、腿上げ) ●シャトルランスペシャル 	<ul style="list-style-type: none"> ●スピードトレーニング ●コートダッシュ (2面～3面～4面～5面) ●猫とねずみ ●変形ダッシュ: 8種 ●サイドステップ&ダッシュ 2種 ●前後ステップ&ダッシュ ●敏捷性トレーニング ●ショートサイドステップ ●ロングサイドステップ ●左右シャトル (サイドステップ、ダッシュ) ●前後シャトル ●ハードルドリル (サイドステップ、クロスステップ) ●ラダートレーニング ●腿上げ ●腿上げ (サイド) ●ランジ ●股関節のひねり動作 (ワイド、枠の中で) ●スキップクロス ●両足ジャンプ (ワイドスタンス、サイドジャンプ) ●ステップワーク (横、前後、小刻み) ●用具の使い方: ラダー、ミニハードル ●フットワークドリル ●ボールパス (サイド移動) ●ボールパス (回転バージョン) ●ペーパートレーニング (180度エリア、360度エリア) ●風船ドリル (前後、サイド、多情報トレーニング) ●複合トレーニング ●スパイダードリル: シングル (ハイパワー) ●スパイダードリル: シングルのリレー (ハイパワー) ●スパイダードリル: ダブル (ミドルパワー) ●Tドリル (ハイパワー) ●Mドリル (Mドリル) ●Mドリル応用 (目と身体の協調性) ●オールディレクション・ラインスプリント (ミドルパワー) ●クロスアジリティ (ミドルパワー) ●スーパートレーニング (ハイパワー) 	<ul style="list-style-type: none"> ●パワー系トレーニング ●ハードルドリル (両足越え) ●ハードルドリル (片足ジャンプ) ●ハードルドリル (ジャンピングランジ) ●ハードルドリル (サイドスクワットジャンプ) ●ハードルドリル (ジャンピングスクワット) ●メディシンボール: 2kgボール (オーバースロー、サイドスロー、バックスロー) ●メディシンボール: 紐付きボール 3種 ●用具の使い方: メディシンボール 2種類 ●バランストレーニング (バランストレーニング実施上の留意点) ●バランスディスク (片足バランス2人組) ●バランスディスク (片足バランス) ●バランスディスク (ラケットを使った応用編 3種) ●バランスボール (骨盤の運動) 前後、左右、回転 ●バランストレーニング: 腹筋～背筋 ●バランストレーニング: 巻き込み、サイド ●用具の使い方: バランスディスク、バランスボール
本人の取り組み意識の確認 ●競技に対する本人の意識、目的意識はどの程度あるのか? ●大会で勝りたい ●競技を楽しみたい ●健康のため などなど			