

塩竈ジュニア ~将来伸びる育成手法と基本練習~

明日につながる選手づくり

DVD VIDEO 全3枚 25,200円
 DVD No.490D-S 各枚 8,400円
 (税込・送料別)



塩竈ジュニア、その選手育成のコツに迫る!

- 指導・解説：佐々木 巖 (塩竈ジュニアバドミントンクラブ監督)
- トレーニング指導：永井 久志 (塩竈ジュニアバドミントンクラブトレーニングコーチ)
- 実技：宮城県・塩竈ジュニアバドミントンクラブ
- 戦績：若葉カップ12年連続出場 (優勝1回・準優勝2回、ベストエイト6回) 都道府県大会女子団体準優勝2回 (単独) 全国小学生バドミントン選手権大会 (優勝・準優勝各4回)

中高のトッププレイヤーはこうして生まれる!

若葉カップや小学生選手権大会の常連、塩竈ジュニアバドミントンクラブ。これらの大会での実績もさることながら、クラブの出身者が全中ダブルスで4回、シングルスで2回、インターハイでもシングルス・ダブルスで優勝しています。さらにユバー杯世界女子団体バドミントン選手権大会にも塩竈出身の選手が選ばれています。それは、「ジュニア時代は土台づくりに徹して基礎基本を学び、中学・高校・社会人で活躍することを目標にして欲しい」という指導方針によるところが大きいと言えます。そこでこのシリーズでは、将来成長していくためにはジュニア年代でどのような練習をすべきかにスポットを当ててみました。様々な工夫された体カトレーニングや基本技術の練習、バドミントンの動きを身につける練習など、初級者の指導に必要な全ての要素をカバーしています。ジュニア指導者に限らず、中高校の指導者の方にとっても興味深い内容が満載のシリーズです!

ジュニア年代での土台づくりとして最適!

490-1 バドミントンの動きを意識したトレーニング集

52分

バドミントンの動きを想定し、工夫された約30種のトレーニングと各種ストレッチ。楽しみながら体力強化ができるジュニア年代に適したメニューの数々を紹介。

- 準備体操前のトレーニング**
- リズム感・フットワーク・調整力などの強化を図るためのスキップや各種ステップ
- 準備体操(ストレッチ)**
- 準備体操として行う全身各部位のストレッチ

- トレーニング**
- スピード・瞬発力強化のためのダッシュ各種
 - 筋力強化(船漕ぎ、足引き、手押し車など)
 - 調整力の強化(馬跳び、縄跳びを用いた種目など)
 - バドミントンの感覚養成(いすタッチ、シャトル拾いなど)



490-2 バドミントンの基本技術を身につける

38分

ストロークの段階を追った基本フォームづくりとフットワーク、そして各種ストロークの基本技術練習を紹介。

- ラケット振り**
- オーバーヘッドストロークの基本フォームづくり
 - ロビングのフォームづくり
 - 器具を使ったフォームづくりなど

- フットワーク**
- フットワークの種類
 - フットワーク練習 (音を聞き分ける、数字で判断する)

- 基本打ちのノック**
- スピネット ●クロスネット
 - プッシュ
 - フォア側・ラウンド側の入り方
 - ロビング、クリア、スマッシュ



490-3 バドミントンでの実戦感覚を養う

33分

シングルス・ダブルスにおける実戦での動きを想定した各種パターン練習を紹介。

- シングルスノック**
- ドロップ・カット/クリア/スマッシュ後のヘアピン・ロビング
 - フォア奥・バック奥への動き、ドライブ、プッシュレシーブ
 - スマッシュ&ドライブ・プッシュ・ヘアピンなど

- ダブルスのローテーション**
- 一人での動き方、二人でのローテーション、
 - ダブルスのアタックレシーブ、ダブルスのレシーブ強化・アタック強化



●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は→ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!
JL 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 本郷竹下ビル4F
FAX.03(3818)6656

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 No.を指定し、電話かハガキ、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 No.
 お名前
 ご住所/TEL
 お勧め先/TEL
 お支払い方法

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。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UF、J、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード)もご利用できます。