

「勝ち」にこだわる指導&実戦練習

～鶴岡・白幡監督の攻撃的テニスの確立～

DVD No. 595-S 全2枚 16,800円／各枚 8,400円(税込・送料別)

セカンドレシーブでゲームを支配する!

男女ともに全国へ導いた、鶴岡・白幡監督による「攻撃的ソフトテニス」指導DVD!!

1巻目では、セカンドレシーブを自由にコントロール出来ればゲームを優位に進められる!をテーマにレシーブを打ち分ける4つのポイントとコースごとのポジションを理解し、攻めるセカンドレシーブを目指します。

2巻目では通常、あまり行われないストローク/ボレーの極端なプレー(右足1本でストロークなど)を練習・体験する事で、正しいプレーの理解をより深め、ゲームでのミスを減らします。

また、「白幡監督に聞く」では、部活動運営におけるポイントやペアの組ませ方、保護者との関係など様々な角度からお話を伺い、「勝ちチーム」の秘密に迫ります。是非参考にしてみてはいかがでしょうか?

□指導・解説/白幡 光(山形県 羽黒高等学校ソフトテニス部監督
元・鶴岡市立鶴岡第一中学校ソフトテニス部監督)

□主な戦績(鶴岡第一中学校)/

◎平成17年 全国ジュニア王座決定戦(団体戦3位)

◎平成18年 全国中学校大会(団体戦1位/個人戦3位)

全国ジュニア王座決定戦(団体戦3位)

東北中学校大会(団体戦1位/個人戦5位)

◎平成19年 全国中学校大会(団体戦3位)

東北中学校大会(団体戦1位)

◎平成20年 全国中学校大会(個人戦1位)

東北中学校大会(団体戦3位/個人戦1位・5位)

□実技協力/山形県鶴岡市立鶴岡第一中学校ソフトテニス部

山形県選抜男子



「男女全国大会出場」その秘密に迫る!

攻撃的テニスで全国を制覇する!「極端なプレー」を想定してゲーム中のミスを減らす!

595-1 攻めるセカンドレシーブ

61min.

攻めるセカンドレシーブを習得するためのコース打ち分け・コースごとのポジションを中心に詳しく紹介していきます。また、ゲーム形式練習では、設定されたルールに沿ってプレーを行う事で、選手自身のプレーの幅を広げます。

□セカンドレシーブの打ち方

◎ドライブ回転のかけ方

◎後衛/セカンドレシーブ打ち分け4つのポイント(ストレート/クロス/センター)

◎前衛/セカンドレシーブ打ち分け4つのポイント(逆クロス/ストレート/センター)

◎セカンドレシーブ打ち分け練習

□コースごとのポジション

◎セカンドレシーブ後の前衛のポジション(クロス/センター/ストレート)

◎ポジション確認練習

□セカンドレシーブからのゲーム形式練習①

◎レシーブコースに応じたポジション移動

◎相手の動き(体勢/ポジション)を観察してポジションをとる

□セカンドレシーブからのゲーム形式練習②

◎前衛が必ず3本目を取りに行く

◎自分で3本目までのシナリオを考えてプレーする

□白幡監督に聞く《前編》

男女ともに全国大会へ導いた経験を持つ白幡監督にインタビュー!

◎男女同時に指導する上での注意点

◎毎日の練習で特に注意している点

◎練習計画について

◎試合中のアドバイス

◎ペアを組ませる基準



595-2 両極端ができれば、その間はできる! 63min.

ストローク/ボレー/ローボレー、それぞれの極端なプレーを練習・体験することで、正しいプレーの習得と深い理解を目指します。

これが出来ればゲーム中に起こる多くのミスを減らす事が可能です。ミスを減らす事が出来れば、勝利への道はより一層近づきます!

□ストロークの両極端①

◎1のリズム→右足1本でストローク

◎2のリズム→右足から左足に体重移動しながらのストローク

◎3のリズム→左足に体重をかけコマのように回転しながらのストローク

□ストロークの両極端②

◎下がりがりながら打つストローク

□ストロークの両極端③

◎右足を前にして打つストローク

□ボレーの両極端

足を止めたまま素早くボールの軌道上にラケットをセット | ◎ラケット引く ◎ラケットを握る

□ローボレーの両極端①

足を止めてのローボレー | ◎ラケットを引く ◎ラケットを握る ◎ラケットを振る(立てる)

□ローボレーの両極端②

前に行つてのローボレー | ◎踏み込む足の位置(方向) ◎ラケットを握る ◎ラケットを振る(立てる)

□ローボレーの両極端③

下がりがりからのローボレー | ◎後方へ大きくジャンプ ◎ラケットを振る(立てる)

□白幡監督に聞く《後編》

◎部活指導を行う上で大事にしていること ◎目指す「ソフトテニス像」

◎指導者として一番大事にしていること ◎保護者との関係 ◎メッセージ



ジャパンライムのホームページ

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

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 No.を指定し、
電話かFAX、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 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。

●カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、
UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセ
ゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●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

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