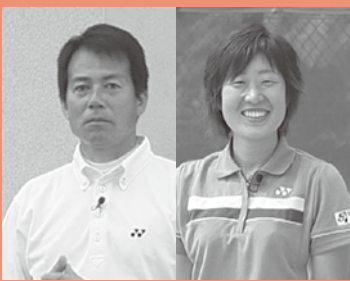


身体を機能的に動かすための ウォームアップ&クールダウン

～ゲーム・練習で最高のパフォーマンスを引き出す効果的ドリル～



■指導・解説：川上 晃司（スポーツインテリジェンス代表／ソフトテニス男子ナショナルチームトレーナー）
畑田 麻美（スポーツインテリジェンストレーナー／ソフトテニスU-14女子トレーナー）

■実技協力：三重高等学校男女ソフトテニス部
U-14三重県ソフトテニス選抜

DVD No. 606-S 全3枚 特別セット価格 18,900円
[各枚 7,350円] (税込・送料別)

★硬式テニスにも応用できる
ドリルが満載!

★様々な環境を想定した多彩なウォーミングアップドリルバリエーション!!

あなたは試合と試合のつなぎをどのように過ごさせていますか…?
春夏秋冬室内外…、いつも同じウォーミングアップをしていませんか…?

ソフトテニスに限らずどのような競技においても、「良い結果を出すためには良い準備をしなければならない」ということが定説になっています。

その準備の一つが試合前や練習前に行うウォーミングアップ。そして試合後、練習後に行うクールダウンです。

今回のシリーズではウォーミングアップ&クールダウンにポイントを絞りその効果的なドリルから実践方法、そしてそれぞれをどの程度どのタイミングで行うかなどをわかりやすく映像化しました。

ウォーミングアップをした場合としない場合とでは全力運動を継続できる時間が大きく変わります。厳しい試合で最高のパフォーマンスを出し続けるためには絶対に欠かせない準備です。

しかし、ソフトテニスやテニスは屋外のコートや体育館・天候など、プレーをする環境は様々であるにも拘らず同じパターンでしかウォーミングアップを行っていない指導者の方も多いのではないのでしょうか!?

このDVDでは「最善の準備」に必要な定番から最新のものまで様々なバリエーションのウォーミングアップ&クールダウンドリルを紹介し、あらゆる状況で使えるように構成しています。

まさにウォーミングアップ&クールダウンドリルの決定版、是非ご覧ください!



脇腰周辺を伸ばす意識



バック(反動)



クールダウン

★大会の過密日程を乗り切る
超効果的ドリル集!

606-1	ウォーミングアップ STEP 1	49分
606-2	ウォーミングアップ STEP 2	51分
606-3	ウォーミングアップバリエーション&クールダウン	56分

各巻
案内は
裏面へ

●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
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14
本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656
http://www.japanlaim.co.jp/dm

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法	お支払い方法
<ul style="list-style-type: none"> ●ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。 ●お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。 ●送料は何枚でも525円です。 ●表示価格は消費税込みの価格です。 	<ul style="list-style-type: none"> ●到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。 ●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は、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、UFJ、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、TOP&カード)もご利用できます。

身体を機能的に動かすための ウォームアップ&クールダウン

～ゲーム・練習で最高のパフォーマンスを引き出す効果的ドリル～



■指導・解説：川上 晃司（スポーツインテリジェンス代表／ソフトテニス男子ナショナルチームトレーナー）
畑田 麻美（スポーツインテリジェンストレーナー／ソフトテニスU-14女子トレーナー）
■実技協力：三重高等学校男女ソフトテニス部
U-14三重県ソフトテニス選抜

DVD No. **606-S** 全3枚 特別セット価格 **18,900円**
【各枚 7,350円】（税込・送料別）

★良い結果を出すためには、
まず良い準備から始めよう!

★硬式テニスにも応用できる
ドリルが満載!

★大会の過密日程を乗り切る
超効果的ドリル集!



606-1 ウォーミングアップ STEP 1 49分

第1、2巻のウォーミングアップ編ではゲーム当日を想定して構成しています。STEP 1では身体を起こすことからスタートし、激しいゲームに向かうための身体にする準備を行います。

■ウォーミングアップについて

■身体を起こす

- 散歩
- 静的ストレッチ

■筋肉・関節の動きを高める

- ウォーキング⇒ジョギング
- 動的ストレッチ
- ステップ
- 動的ストレッチのバリエーション



606-2 ウォーミングアップ STEP 2 51分

STEP 2では実践的なドリルを紹介し、集中力やパートナーとの連携、そして自分自身の気持ちが高めるためのメンタルトレーニングからスタートし、徐々にゲームに備えていく内容になっています。

■心のウォーミングアップ

■筋肉・関節の活性化 & 伝達速度の向上

- シューズチェンジ
- ラダー（敏捷性）
- ベッパー（反応）
- 変形ダッシュ（スピード）
- サーキット（スピード）
- キャッチボール（コーディネーション）
- アジリティ・スタミナ

■技術に即したウォーミングアップ



606-3 ウォーミングアップバリエーション&クーリングダウン 56分

この巻は、ソフトテニスやテニスで考えられるあらゆる状況を想定したウォーミングアップドリルを収録。また、次のゲームに最高の状態でぞむための効果的なクーリングダウンドリルを紹介しします。

■雨の日のウォーミングアップ

- 肩関節
- 切り返し
- 切り返し（反応）
- 縦への反応
- 心拍数を上げる



■体育館のウォーミングアップ

- 前衛
- 後衛
- 股関節



■ジュニアのウォーミングアップ

- ライン鬼ごっこ
- 手つなぎ鬼
- ペアづくり
- アジリティ



■試合間のウォーミングアップ

- リアクションボール
- アジリティ
- 肩関節

■クーリングダウン

- クーリングダウン
- 試合後のクーリングダウン

