

# 『環境・技術・戦術』

## 3つの強化を目指す!!

### 江府中・岡監督の ソフトテニス体系的指導

指導・解説：岡 慎也（江府町立江府中学校男子ソフトテニス部監督）

実技：鳥取県 江府町立江府中学校男子ソフトテニス部



#### 609-1 環境と技術の強化指導 60分

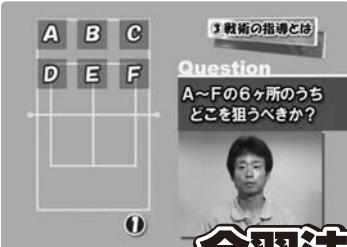
練習とは、できないプレーをできるようにすることであり、そのためには環境の指導が重要となります。

目的に沿った『全習法』を選手に与えることによって、選手自身も目的を理解しながら練習を行うため、楽しみながら練習に取り組めます。技術の指導では、岡監督の『指導法則』を紹介。実戦のためのストローク練習を『ムチの原理、ひねり・ひねり戻しの原理、体重移動の原理』を使って指導します。



#### 609-2 技術と戦術の強化指導 46分

この巻ではより実戦的な技術と戦術の強化を目指します。戦術とはポイントの取り方であり、その状況においてどこに打つかを整理し指導する必要があります。『相手のいないコートにボールを打つ場合は、どこに打つべきでしょうか?』まずは、この問い合わせから、戦術の指導が始まります。岡監督の考える戦術の指導をご覧いただいた方は『なるほど!!』と思うことでしょう。



## 全習法と分習法の使い分けが選手を伸ばす!

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 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, AmericanExpress, 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。(分割も可)

●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

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

## なるほど!連発の 指導法則DVD

現在、全国屈指の強豪校である江府中学校。江府中を率いる岡監督の指導は、『環境の指導』『技術の指導』『戦術の指導』の3つの指導で構成されています。技術の向上はもちろんのこと、選手の競技に対するモチベーションや戦術理解を深めさせるために細やかな指導を目指しています。しっかりととした指導法則をつくり、この3つの指導に沿った練習を行うことにより、選手の実力があがっていくのです。

現在の指導に悩みや疑問を抱いている方にとって、光明を見いだすことのできるシリーズです!

是非お役立てください!

### しっかりととした指導の法則が

### 違いを生む!!

#### 練習の定義

#### ①環境の指導とは

#### 環境の指導に適したメニュー『対戦型サーブレシーブ』

~練習量ではなく、ポイントを目指してプレーしよう!~

①ペアリングや前衛・後衛の壁を取り払ったオールラウンドプレーの場面づくり

\*A／正クロス(勝者サイド)からのサービス

\*B／正クロス(挑戦者サイド)からのサービス

\*C／逆クロス(挑戦者サイド)からのサービス

②サービスをラケット1本分前から打って速いサービス対策の場面づくり

③レシーブをストレートロブと約束してストレート展開の場面づくり

④サインプレーの導入として

⑤3対3でラリーを切ろう!

#### ②技術の指導とは

#### どのようなストロークで、どのように打つべきか

#### 技術の指導に適したメニュー『Sステップの習得』

~Sステップでどんどん攻めよう!~

①Sステップの1本打ち

②2本目にボレーを追加

③3本目にスマッシュを追加

④Sステップでのショート乱打

⑤スライス面でのショート乱打(キャリオカステップ)

#### ドライブ回転で行なう『ポール回し & 超ショートクロス』

\*ポール回し／超ショートクロス

#### 「むちの原理」の効果を高めよう!

~右足をロックして力強いボレーを決めよう!~

①ポケットに手を入れて打つ

②ダンベルを持って強打(クロス)

③逆クロスでの3バターン(逆クロス／ポケットに手を入れて／ダンベルを持って)

#### バックのハイボレーのミスを減らす『ネットプレーの2本打ち』

~練習の定義に基づいて練習しよう!~

\*バックのハイボレーからクロスボレーへ(Mステップによるポジショニングで)

\*バックのハイボレーからストレートボレーへ

#### 戦術の指導とは

\*どこを狙って打つべきか? (第1の敵・第2の敵・第3の敵)  
／ラリー最少の原則とは

#### 走られた状態からポイントを狙う『ランニングストローク』

~走らされたたら攻めに転じる気持ちで~

\*走りながらストレートへのストローク

\*走りながらクロスへのストローク