バドミントンコーディネーションDVD

～遊びながらうまくなる! センスを磨く77ドリル～

いつのまにか上手くなる!? “運動神経”を向上させるドリルが満載!
遊びながらセンスを育て、楽しみながら才能を伸ばす!!

《DVD》
No.637-S
全1枚8,400円
55分
（税込・送料別）

指導・解説：渡辺哲義（大阪、岐阜トリッキーパンダース代表）
実技：トリッキーパンダース

渡辺哲義 プロフィール
1971年3月26日生まれ、東京都出身。有限会社トリッキーパンダース代表取締役。
都立久留米高−筑波大−NTT西日本大阪−トリッキーパンダース。小学生を中心に教室、講習会を行う。

7つのコーディネーション能力を磨く

①リズム能力（リズムにタイミングを合わせて、体で表現する）
②連結能力（関節や筋肉の動きをタイミングよく同調させる）
③変換能力（変化に対応して素早く動作を切り替える）
④反応能力（合図に正確に素早く反応する）
⑤バランス能力（バランスを保つ、姿勢を立て直す）
⑥定位能力（相手やボールなどと自分の位置関係を正確に把握する）
⑦識別能力（手足や用具を視覚と連携させ、精密に操作する）

「私は運動神経が悪いから」、「才能がある子にはかなわない」。残念ながら、そんな理由で次のステップをあきらめてしまうジュニア選手たちがいます。確かに、女子選手や中学生などでは実力の差がはっきり出てしまうことがあります。小さな頃から競技に取り組んでいる選手には、かなわないことがあるのも事実です。
しかし、センスや才能といった面も、努力次第では育てることができます。しかも決してしんどい思いをすることがなく。
それが今回の『コーディネーション』です。
ポイントはズバリ「楽しく」行うこと。これまでの講習会でも、どんな練習よりも選手たちは目を輝かせます。
楽しいから練習が好きになり、好きになるからうまくなる。できなかった動きができるようになった選手たちは、本当にうれしそうな顔をしていました。
毎日の練習や試合の前後に取り入れ、ぜひその効果を実感してみてください!

《ウォーミングアップに生かせる編》23種

001 すりすりトントン
002 グーパーでエイ
003 ポンポンジャンケン
004 リズム走
005 リズム・ステップ
006 タッピング
007 ジャンプ・ターン
008 ジャンケン・ジャンプ
009 マリオネット
010 クロス・タッチ
011 ハンド・タッチ
012 リズム・ジャンプ
013 ステップ・オン・ゲーム
014 ブタとコックさん
015 大根とお百姓さん
016 空中足ジャンケン
017 アジリティ
018 ボディ・タッチ
019 リアクション・パス
020 トス&パス
021 シーソー
022 ジャンケン罰ゲーム
023 ムカデゲーム

すりすりトントン

ムカデゲーム

《シャトルと遊ぼう編》12種

024 ジャグリング
025 フロント・ビハインド・キャッチ
026 リアクション・キャッチ
027 シャトル・ロール
028 クラップ・キャッチ
029 イントゥ・ザ・シャトル
030 ショットガン
031 ショットガン・ザ・キャッチ
032 筒キャッチ
033 白帯ターゲット
034 ピッチング・ラリー
035 ボディ・リフティング

クラップ・キャッチ

シャトルの落ちてくるスピードを覚える

《ラケットワークがうまくなる編》27種

036 ラケット・ジャグリング
037 フィンガー・ロール
038 ハンド・ロール
039 エルボー・ロール
040 ジョイント・ロール
041 グリップ・キャッチ
042 キャッチ
043 フォア&バック・リフティング
044 落ちないシャトル
045 ラケット・シャトルロール
046 ツーシャトル・ロール
047 シャトル・キャッチ
048 レッグ・スルー
049 リバース・アンダーハンド
050 スライス・アップ
051 トリッキー・リフティング
052 サイドライン・ドライブ・ラリー
053 トリッキー・ストローク
054 スライス・ラリー
055 チェンジ・ラケット
056 キャッチ&ヒット・ラリー
057 チェンジ・ザ・ハンド
058 ツーシャトル・ストローク
059 チェンジ・ポジション
060 1人ラリー
061 3人ラリー
062 ラリー&アンダーネット

フィンガー・ロール

ツーシャトル・ストローク

2つのシャトルをドライブで打ち合う
（※相手とリズムを合わせ正確なストロークを崩さないよう意識）

《動きづくりに役立つ編》15種

063 ラケット・バランス・ランニング
064 ラケット・バランスチェンジ
065 ヒッティング・ランニング
066 卓球ヘアピン
067 ミラー・フットワーク
068 インストラクション・ストローク
069 ビハインド・リアクション
070 リズム・ランジ
071 リズム・シザーズ
072 あっち向いてホイ
073 リバース・モーション
074 ツーパーソン・フィーディング
075 ジャンプターン・スタート
076 シャトル・クリップ
077 セブン・トゥ・スリー

シャトル・クリップ

●サンプルムービー配信中！ 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！
JLC 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。
●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

本社移転のため9/6より連絡先が左記に変わります。

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、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、東急TOP＆カード）もご利用できます。

2010.08