

心と技術を育てるソフトテニス指導

～選手による選手のための育成法～

■指導・解説：岡村 勝幸（全日本U17女子監督／甲斐市立双葉中学校ソフトテニス部監督）
 ■実 技：双葉中学校ソフトテニス部、ダンキークラブ

DVD No. 全2枚 16,800円
 VIDEO 695-S [各枚 8,400円] (税込・送料別)



「教える」指導から、「教え合う」指導へ。
 テニスを通じた、人間形成の決定版!

「理想は、選手が自ら考えて、自主的に練習や試合に取り組むことです」。ソフトテニスに限らず、多くのスポーツ指導者はこのように言います。しかしこの理想は、多くの現場で達成されていないのも現実だといえます。この作品では、選手自身が「解説者」となり、ドリルや練習法の紹介をしていきます。なにを、どのように、どんな意図で行うのか。全てを理解したうえで、選手たちは解説をします。またそれだけでなく、出てきた課題を指摘する「指導」も同時に行います。問題があればその場でミーティングをし、解決してから修正していく。このとき、監督はその様子を観察しているだけ。コート上の主役は選手たちなのです。もちろん、ドリル内容にもこだわっています。全日本U17女子監督の岡村先生が考え、工夫を凝らした練習法は中学生にも高校生にもぴったりです。ただ、その内容を選手にきっちり理解させることが重要です。どうすれば選手の自主性を高められるか、やる気を引き出せるか、そんなお悩みをお持ちの方におススメの作品です。



普通の中学生在がここまでできる!
 指導者の環境づくりで自主性は育つ!

695-1 [49分] **選手が解説! 基礎練習編**

身体能力とバランス力、そして用具を使いこなせるテクニックスキルをあげるためのドリルを紹介します。試合で応用する力をつけるために、様々な方法で基礎を身につけていきます。

- イントロダクション
- ウォーミングアップ
 - 下級生の声出し
 - 全員での声出し
 - 無言歩・無言走
 - ブラジル体操・ストレッチ
 - トレーニング
- 基本練習
 - 能力を上げる「脳改革」について
 - ボレーボレー
 - ・面合わせ
 - ・2分の1
 - ・2対2
 - ショート乱打
 - ロングストローク
 - スイングボレー ①

- スイングボレー ②
 - ボレー&ストローク
 - 3人1組の早打ち
 - センターマークスタートからの打ち込み
 - 示唆コースの打ち分け
-
- 前衛
 身体の軸をぶらさずに前打点で打つ
 (足を引かずに強気で構える)

695-2 [50分] **選手が見せる! 応用練習&ゲーム編**

実戦で使う動きを細分化しドリルにしています。細かいフットワークや打ち分けなども、選手が動きの意図を理解して解説します。繰り返される、選手たちのミーティングシーンも必見です。

- 応用練習
 - 8本ボレー・スマッシュ・ローボレー
 - セカンドレシーブの打ち分け
- その他の練習
 - 早打ちドリル
 - ・フォア・バック交互
 - ・偶数ボールを高く
 - ・奇数ワンバウンド・偶数ノーバウンド
 - ・高いボール
- ゲーム展開
 - フォロー付きフォーメーション4コース (ボレー)
 - クロス
 - 逆クロス
 - 右ストレート
 - 左ストレート

- フォロー付きフォーメーション4コース (スマッシュ)
 - クロス
 - 逆クロス
 - 右ストレート
 - 左ストレート
 - 3対2
-

●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>

●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」の宅配便でお送りします。 ●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。

2011.07