

# ピンテック卓球教室 勝利へ導く 卓球トータル練習法

DVD No.698-S 全2枚 16,800円/各枚 8,400円 (税込・送料別)

- 指導・解説：村瀬 勇吉 (ピンテック卓球教室代表/女子ホープスナショナルチームアドバイザー)
- 実技協力：村瀬 卓也 (ピンテック卓球教室) / 小林 桂子 (ファンタジスタスポーツクラブ) / ピンテック卓球教室

選手がグングン育つ!

## “サーブの達人”村瀬勇吉が指導するトータル練習法

**多**くのトッププレイヤーがサーブの指導を乞うという、ピンテック卓球教室代表 村瀬氏のトータル練習法をご紹介します!  
ピンテック卓球教室では、日頃から選手に課せる練習と選手自身が選択する練習が存在します。ピンテック卓球教室のモットーである『卓球を楽しむ!』の精神が存在するためです。多球練習では、指導者の色々な球出しの方法も紹介します。選手の能力を上げるには指導者の球出し技術が重要であり、指導者の球出し技術次第で毎日の練習で行う多球練習で選手の能力の限界値を少しずつ上げていくことが可能なのです。サーブ&レシーブでは、村瀬氏の真骨頂であるサーブ理論を紹介します。

どのようなサーブを出せば相手を惑わすことができるのか。

また、サーブと表裏一体のレシーブにおいて、サーブの達人が教えるレシーブ方法は目から鱗の内容です。是非、このDVDを選手の能力をトータル的に引き出すためにご活用ください!

選手の能力を  
最大限引き出す!!

### no.698-1 選手の能力を引き出す多球練習

45min



選手のレベルに応じ、球出しの場所・スピードなどを変えることが多球練習においての指導者のコツです。ここでは、ラケットの角度やスイング方向・タイミングなど、基礎的な部分から紹介。ピンテック卓球教室の強さのヒミツが多球練習にあることがお判りになることでしょう。

#### ●ミスを防ぐ3要素

- ◎解説  
ラケット角度/スイング方向/タイミング
- ◎実践  
ラケット角度/スイング方向/タイミング

#### ●多球練習

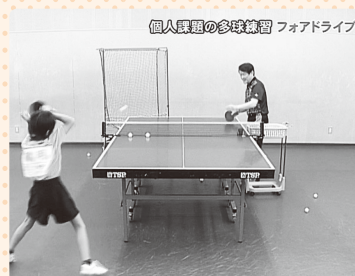
- ◎球出し(ピッチ・ノック)
- ◎球出し(下回転)

#### ◎基本5球

- ◎回り込み・跳びつき5球
- ◎実践

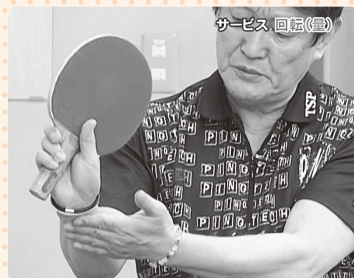
#### ●個人課題の多球練習

- ◎台上処理
- ◎フォアドライブ
- ◎バックドライブ



### no.698-2 選手の違いを生み出すサービス&レシーブ

54min



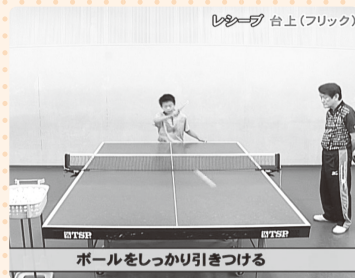
村瀬氏の代名詞でもあるサービス。サービスとレシーブの精度が試合の形勢を左右します。如何にして相手を惑わせ、ポイントを取るか、また如何にして的確に相手に返球をするのか。ここが良い選手とそうでない選手の分岐点となるのです。サービスの達人が教えるサービス・レシーブ理論を取り入れ、選手を一つ上のステージへと導いてください。

#### ●サービス

- ◎回転(方向・量)
- ◎場所
- ◎スピード
- ◎軌道
- ◎フォーム
- ◎フォーム(ラケットの返し)
- ◎トスの上げ方

#### ●レシーブ

- ◎ミスの原因
- ◎レシーブの種類  
角度レシーブ/順回転レシーブ  
回転軸レシーブ/回転外レシーブ
- ◎台上  
フリック/フェイント



ジャパンライムのホームページ

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

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」の宅配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