

一球練習と多球練習で鍛える基本練習!

卓球指導バイブル

近藤欽司

DVD No.741-S 全2枚 16,800円/各枚 8,400円(税込・送料別)



一流選手の
実技映像を採用!
選手がイメージを
つかみやすい!

指導・解説：近藤 欽司 (前日本代表女子監督)
実技協力：重本 幸恵・彭 雪・天野 優 (株式会社サンリツ卓球部)

指導者プロフィール
高校時代にインターハイ団体優勝を経験。その後高校教員として卓球部を指導し41年連続インターハイ出場を果たし、団体優勝8回を含め全国規模の大会で優勝37回。1993年より日本代表女子の監督として福原愛ら日本トップ選手を指導。オリンピックや世界選手権に出場した。

一生懸命指導し長時間練習しているのに選手がなかなか上手にならない、そんな悩みはありませんか?卓球は上達に時間のかかるスポーツですが、練習のポイントを理解せずに練習したのではいくらやっても効果はあがりません。

今作では、インターハイ41年連続出場(うち優勝8回)、前日本代表女子監督を務めた近藤欽司氏を講師に迎え、初心者のための**正しい基本技術習得、及び技術を定着させる動きのトレーニング方法**や、全国大会を目指す上級者向けに、基本練習においてどんな課題で取り組むべきかという**上達のポイント**を詳しく紹介しています。

DVDの中の実技は全て一流選手が務めていますので、指導者が部活に参加できない日も、一流選手の正しいフォームやトレーニングのイメージを生徒自身で確認しながら練習に取り組むことができます。

教員として長年教壇にたった経験も持つ、近藤先生ならではの指導にご注目ください。

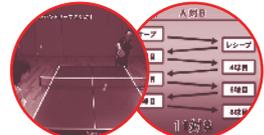


前日本代表女子監督が教える! レベル毎に課題を設定した基本トレーニング!

741-1 基本技術を身につける技練習(76分)

卓球指導において知っておくべき基礎知識、初心者向けの卓球感覚の育て方やショット時のグリップの微調整など、技術をしっかり定着させる為の基本トレーニングをご紹介します。特にレシーブ、サービス指導は、選手の成長の鍵となる大きなポイント。指導者の皆様必見です!

- イントロダクション
- 解説
 - ◎卓球の魅力 ◎部活動の良い点
 - ◎卓球の特性 ◎技のサイズ ◎用具の選定
- 感覚を養う練習
 - ◎1人ラリー ◎空中ラリー ◎素振り
- フォアハンド
 - ◎角度打ち ◎ドライブ
- バックハンド
 - ◎角度打ち(表ソフト) ◎ドライブ(裏ソフト)
- ツッツキ
 - ◎表ソフト
 - ・つなぎ ・仕掛け ・ミックス
- ◎裏ソフト
 - ・つなぎ ・仕掛け ・ミックス
- ツッツキ打ち
 - ◎フォアハンド/角度打ち
 - ・強打 ・つなぎ ・ミックス
 - ◎フォアハンド/ドライブ
 - ・つなぎ ・ループドライブ ・強打 ・ミックス
 - ◎バックハンド/角度打ち(表ソフト)
 - ・つなぎ ・強打 ・ミックス
 - ◎バックハンド/ドライブ(裏ソフト)
 - ・つなぎ ・強打 ・ミックス
- ブロック
 - ◎フォアハンド
 - ・安全に入れる ・カウンター ・ミックス
- ◎バックハンド(裏ソフト)
 - ・安全に入れる ・カウンター ・ミックス
- ◎バックハンド(表ソフト)
 - ・安全に入れる ・アッシュ ・ミックス
- 台上プレー
 - ・フォア前のフリック ・フォア前のストップ・ツッツキ
 - ・バックでのフリック ・バックでのストップ・ツッツキ
 - ・ミックス ・チキータ ・オール面
- サービス
 - ◎注意点
 - ◎フォアハンドサーブ
 - ・下回転 ・横下回転 ・ミックス ・YGサーブ
 - ◎バックハンドサーブ
 - ・ミックス
- ◎しゃがみ込みサーブ
- レシーブ
 - ◎フォアハンドサーブの対応
 - ・順回転 ・順回転 ・ミックス
 - ◎バックハンドサーブの対応
 - ・逆回転 ・順回転
 - ・ミックス ・バックドライブ



741-2 一球練習と多球練習で身につける動き練習(49分)

1巻目で身につけた技術を一球練習と多球練習で定着させるためのトレーニングです。卓球は一瞬のうちに回転を見極めつなぐのか攻めるのかを判断しなくてはならないため、時間をかけて身体に覚えさせる必要があります。全日本の選手を鍛えた近藤欽司の一球・多球練習メソッド、ぜひご参考になさってください!



- イントロダクション
- 解説
 - ◎練習パターン ◎動き ◎多球練習
- フォアハンド/左右のフットワーク
 - ◎一球練習
 - ・指定コース ・不定コース
 - ◎多球練習
 - ・指定コース ・不定コース
- バックハンド/左右のフットワーク
 - ◎一球練習(表ソフト)
 - ・指定コース ・不定コース
 - ◎一球練習(裏ソフト)
 - ・指定コース ・不定コース
 - ◎多球練習
 - ・指定コース ・不定コース
 - フォアハンドとバックハンドのコンビネーション
- ◎一球練習
 - ・指定コース ・不定コース
- ◎多球練習
 - ・指定コース ・不定コース
- ミドル→バック→フォアの飛びつき
 - ◎一球練習 ◎多球練習
- ミドル→フォア→バックの回り込み
 - ◎一球練習 ◎多球練習
- ミドル→フォアorバック
 - ◎一球練習 ◎多球練習
- ランダム
 - ◎一球練習 ◎多球練習
 - ◎前後のツッツキ打ち
 - ◎一球練習 ◎多球練習
 - ◎前後のツッツキ打ち+オールサイド
 - ◎一球練習 ◎多球練習

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、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。

↓記入例

●DVD No.
●お名前
●ご住所/TEL
●お勤め先/TEL
●お支払い方法

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(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
〒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