

アイディア満載!基本が自然に身につく、みるみるうまくなっていく!

うれしの 嬉野中 古賀監督

初心者からの 魔法のドリル

～自然に上達していく、身体の理にかなった動きづくり～

DVD No.
742-S

全2枚 **16,800円**
各枚 **8,400円**
(税込・送料別)



5年後、10年後にもソフトテニスが続けられる選手に…
古賀監督の願いを込めたこの1本!

指導・解説：古賀 一人(嬉野市立嬉野中学校ソフトテニス部監督)
実技協力：佐賀県嬉野市立嬉野中学校ソフトテニス部



古賀一人(こがかずと)
1966年佐賀県生まれ。鹿島東部中、塩田工業を経て日本大学へ。大学時代にはナショナルチーム入りを果たす。指導者として佐賀に戻り、2003年には塩田中学校を全中優勝に導いた。現在、U17男子ナショナルチームの監督も務める。

中学校のソフトテニス部にはたくさんの選手が入部してきます。しかしその多くが3年後にはプレーヤーを引退し、高校で続ける生徒は4分の1程度に減ってしまうとの報告があります。その原因のひとつに「初心者」が多いということ、ソフトテニスの本当の楽しさ(上達し、試合で活躍するなど)を知る前に、中学校を卒業してしまっている事実があります。うまくなくて、試合に出られれば、きっと次のステージでも競技を続けるはずなのに…そう考えている指導者も少なくないはずです。

そこでこのDVDでは初心者指導をテーマに、誰でも簡単に組み合わせて、かつ大きな効果が感じられるドリルを紹介합니다。指導してくれたのはU17男子全日本の監督も務めた、嬉野中学校の古賀一人監督。同校も初心者を多く抱えながら、県大会、全国大会で活躍する選手をたくさん輩出しています。キーワードは「自然にうまくなる」ということ。指導者があれこれ教えずに、ドリルをこなした選手は自然に体の使い方を覚えていきます。初心者から全日本まで、これまでたくさんの選手を見てきた古賀監督。そんな名将ならではのユニークで内容の濃い練習法ばかりです。

「全中より、インターハイで活躍する選手を育てたい」という古賀監督。ぜひ、少しでも多くの選手が上のステージで活躍できるよう、このDVDを参考にしてみてください!



ラケットさばきに
頼らない!
本物の
ボディコントロールを
会得する、
初中級向けドリル集

742-1 誰でもストロークが上達する 段階的ドリル

40min.

ストロークをメインに、様々なドリルを紹介します。ストロークの際、初心者の多くが左手をうまく使えていません。ここでは自然に左手を使えるようになる、とても簡単に身につけやすい練習が登場します。

■イントロダクション

■ストローク(構え&スイング)

- ◎バウンドのタイミングをつかむ
- ◎身体全体を使った両手打ち
- ◎左手の使い方を意識したボールキャッチ
- ◎左手の使い方を意識した一本打ち
- ◎左手の使い方を意識したボールキャッチ&一本打ち
- ◎左手を使わなかった場合との比較
- ◎かごを使ったストローク練習

■ストローク(フットワーク)

- ◎膝のゆるみ&股部を下げることの重要性
- ◎フットワークを意識したフォア・ブア一本打ち
- ◎フットワークを意識した回り込み一本打ち
- ◎ノーバウンドの一本打ち

■サーブ

- ◎イースタングリップを必要とするサーブ練習
- ◎かごを使ったサーブ練習



左手の使い方を意識したボールキャッチ



膝のゆるみ&股部を下げることの重要性



かごと台を使ったボレー練習



後ろから投げられたボールをスマッシュ

742-2 コツと感覚を磨く アイディアドリル

47min.

ボレーやスマッシュは初心者には難しいスキルです。しかし、タイミングとコツさえつかめば意外と簡単にできるようになっていきます。後半は応用として、約束練習などの実践的な練習も交えていきます。

■ボレー

- ◎かごと台を使ったボレー練習
- ◎障害物を越えるボレー練習
- ◎ローボレーの基本練習
- ◎ローボレーの打点判断

■スマッシュ

- ◎かごを使ったスマッシュフットワーク
- ◎外野フライの動きを使ったスマッシュフットワーク
- ◎後ろから投げられたボールをスマッシュ
- ◎高めのボール処理
- ◎高めのボール処理(スマッシュ)

■ゲーム形式練習

- ◎前衛のストロークプレーから動く練習(失点パターンの克服)①
- ◎前衛のストロークプレーから動く練習(失点パターンの克服)②
- ◎ゲーム形式の約束練習(前衛の基本動作)
- ◎ゲーム形式の約束練習(後衛の基本動作)
- ◎ゲーム形式の約束練習(前衛+後衛)

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!

サンプル
ムービー
配信中!

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FAX、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