

DVD No.759-S

全2枚 16,800円
各枚 8,400円(税込・送料別)全国制覇を
成し遂げた、
相生学院の豊富な
練習メニューを
公開!!

あい おい

相生学院

硬式テニス
レベルアップドリル

工夫と基本の徹底で「強さ」をつくる

指導・解説

荒井 貴美人

相生学院高等学校副校長
テニス部監督

実技協力

相生学院高等学校テニス部

2012年、創部5年目にして
インターハイ優勝を成し遂げた、
相生学院の練習法を公開です!これだけの短期間で輝かしい結果を残した同校ですが、
そのベースとなったのはやはり「基本」です。
毎日の練習で動きづくり、基本打ちを繰り返し、
そのうえで実戦を想定した練習を行う。
そこに指導歴30年のなかで培われた荒井監督の工夫が加わり、
相生学院のメニューが完成しています。

今作ではそんな練習方法を惜しげもなく、そのままの形で公開してくれました。

これだけたくさんの、ムダのないドリルが紹介されているものは他にはありません。

ぜひこのDVDをヒントに、学校のテニス部や
テニスクラブの指導にお役立てください。「うまくなる仕組み」が
しっかりしたドリルが満載!
レベルを問わず、
今日から使える!ボールを使わない
練習で土台をつくり、
実戦的ラリーで
応用力をつける!

ラインステップ

2011年度
選抜大会、
2012年度
インターハイ&国体
優勝!!

バックハンドラリー

サービスライン側は、深いところにライジングを打つ



相生学院高校テニス部 主な戦績

2010年世界ジュニアデビスカップ 優勝(河内一真)

2011年全国選抜高校テニス大会男子団体戦 優勝

2012年全国高等学校総合体育大会男子団体戦 優勝

2012年国民体育大会ぎふ清流国体少年男子 優勝 など

759-1 実戦を想定した基本練習編 (60分)

ブラジル体操から始まり、ステップドリル、スイングドリルと進んでいきます。この
時点から単にこなすのではなく、コートのラインを使うなど実戦向きの動きを身に
つけていきます。後半はラリーやサービスなどの基本打ち。この練習に時間と手間
をかけることでしっかりとした土台が培われます。

■イントロダクション

■ウォーミングアップ

- ブラジル体操
- ラインステップ
- ネット上での素振り
- コート内での素振り

■基本練習

- ミニラリー
- ボレーボレー
- ハーフラリー
- ヒンギスラリー
- ロングラリー
- ストレートラリー
- クロスラリー
- エッグボールラリー

- ライジングヒット&エッグボール
- ライジングヒット&クロス
- ボレー&ストローク
- ボレー(アタックボレーミックス)&ストローク
- ロブ&ハイボレー
- ロブ&スマッシュ
- ロブ&スマッシュ(ボレーミックス)
- フラットサービス
- トップスピンサービス
- スライスサービス
- キックサービス
- サービスリターン
- サーブ&ボレー

759-2 スペインドリル&応用技術編 (83分)

相生学院の練習の中核である「スペインドリル」の紹介です。手出し、ラケット出し
とも練習量が多く、同時に待機している選手にもシャドウスイングを課す、効率の
いいものとなっています。その他の練習にもムダがなく、試合で力を発揮できるよ
うに工夫されたドリルが多数収録されています。

■イントロダクション

■スペインドリル(手出し)

- ダブルステップ(前)
- ダブルステップ(後ろ)
- U字(バック⇄フォア)
- 逆U字(フォア⇄バック)
- U字(フォア⇄バック)
- フォア・バックの振り回し
- フォアからの回り込み
- ノーバウンドヒッティング

■スペインドリル
(ラケット出し) 9種類

■手出しドリル

- サイドステップヒット

●フロントステップヒット

■ラケット出しドリル

- 2球9点出し
- 振り回し8球出し
- フォアの回り込み

■2対1フォア・バックチョイス

■2対1ストレート・クロス回し

■2ボレー・1ストローク

■1ボレー・2ストローク

■クールダウン

- ボール間ステップ
- メディシンボールトレーニング
- PNF2人組ストレッチ

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、電話かハガキ、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、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます(分割も可)。

●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