世界につながる Basketball ファンダメンタル

DVD VIDEO

DOWNLOAD 対応商品

～山下春香の実戦的 Work Out（ワークアウト）～

■指導・解説：山下　春香（ソシオ成岩スポーツクラブ バスケットボールコーチ）
■実 技 協 力：西里 真由美（ソシオ成岩スポーツクラブ バスケットボールコーチ）
　　バスケットボール Jr. チーム「ideas（イデアス）」
■協　　力：特定非営利活動法人ソシオ成岩スポーツクラブ

商品番号 766-S

全2枚セット 14,700円（税込）
各枚 7,350円（税込・送料別）

身長わずか150cmの小さい身体でも、確かな技術とスピードと勇気があれば世界の強豪相手にも互角に戦っていける…そんなことを教えてくれるDVDの登場です。

今回ご紹介する山下春香選手のファンダメンタルは、**「一つ一つのスキルには意味がある!」**ことを気づかせてくれるものです。**「何故この位置にステップを踏むのか、ボールキャッチした時の手や肘の位置、角度は…」、それらは相手DFとの関係や間合いの中で決まってきます。**そういう細部にまでこだわり、そして何より力強いプレーが大変魅力的です。

ドリブルの強さやボールキャッチの正確性、ステップの第一歩目、ボール移動のコース等々クリニックを通して学ぶことができるのはもちろん、**彼女のプレーを見れば一目瞭然!!まさに百聞は一見にしかず!!**
所詮高さのある選手にはかなわないと嘆く前に、ぜひこのDVDをご覧ください。
選手、指導者ともに学び、ともに成長していけるファンダメンタルです！！

裏面にて推薦文・商品詳細を掲載！

推薦の言葉

指導者にもプレーヤーにも見てもらいたい山下選手の技術
（鷲野 鋭久）

身長 150cm の火の玉が世界の高い壁を切り裂く！

選手とコーチがともに見てともに学ぶ！

山下選手の一挙手一投足を学べ!!

一つ一つのスキルには意味がある！

【 プロフィール：山下 春香（やました はるか）】

1981年生福岡県出身。樟蔭東短大時代には、インカレ3位・ベスト5を受賞、卒業後WJBL荏原ヴィッキーズに2年間所属後単身渡米。セントラルアリゾナ短期大学で練習生をしながら、WBCBL（セミプロリーグ）アトランタのチームで2シーズンプレイ。その後に、スカラーシップを受けてネブラスカ州ヘイスティングス大学へ編入。2007年GPACカンファレンス優勝、NAIA全米トーナメント3位と活躍。さらに2009年からドイツへ単身渡独し、ベルリンバスケッツ1部で2シーズン所属。
2シーズン目は、2部チームのアシスタントコーチとして両立。2010年のシーズンでは3Pランキング1位、得点ランキング2位を獲得。
2011年に帰国し、愛知県半田市を拠点にNPO法人ソシオ成岩スポーツクラブにて、ユースチームのコーチや各年代対象のクリニック、バスケキャンプ、さらにイベントなども運営。年代や経験を問わず、バスケットボールの指導や楽しさ等を伝えながら全国各地で活躍中。将来は、無限の可能性を持つ子ども達に夢を与えていけるような活動と、日本のトップへ又は世界へ挑戦する子ども達の架け橋ができるよう、目標を持って活動中。

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！

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は：
専用サイト
http://www.jlc-download.com/
へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
（お支払い方法はカード決済のみとなります）

DVD版

○ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。
○到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします（送料は1回につき525円）。
○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、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他）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
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

2013.5

世界につながる Basketball ファンダメンタル ～山下春香の実戦的 Work Out～［商品番号766-S］

全2枚セット14,700円
DVD VIDEO / DOWNLOAD 対応商品
各枚7,350円（税込・送料別）

No.766-1 山下春香の実戦的 Work Out Vol.1［73分］

■イントロダクション　※2巻共通

■遊びのW.up
- 手つなぎドリブルボール出し
- パッシング鬼ごっこ

■コーディネーションドリル
- 背中キャッチ
- 一回転キャッチ
- 一回転背中キャッチ
- 座ってキャッチ
- 座って背中キャッチ
- ボールくぐり
- ボールのせ
- ボールのせ&回転
- ボールバウンズ
- ボールバウンズから胴回し
- ボールバウンズから脚回し
- ボール入れ替え
- 逆お手玉
- 座ってドリブル（脚の間）
- 座ってドリブル（身体のまわり）

■ボールハンドリング
- トリプルスレット
- 頭回し→トリプルスレット
- 胴回し→トリプルスレット
- 片脚回し→トリプルスレット
- 8の字回し→トリプルスレット
- 8の字ビハインド→トリプルスレット
- クロスキャッチ→トリプルスレット
- 前後キャッチ→トリプルスレット
- 頭／胴／両脚回し→トリプルスレット→ピボット
- 頭／胴／両脚／片脚回し→トリプルスレット→ピボット

■Stationary One Ball Dribble
- 高・中・低ドリブル
- クイッククロスオーバー
- Wクロスオーバー
- ビハインド
- Wビハインド
- レッグスルーからクロスオーバー
- Wレッグスルー

■Stationary Two Balls Dribble
- スイッチハンズ（横）
- スイッチハンズ（縦）
- ドリブル中に腕叩き
- ドリブル中に腰を前後左右に振られる
- Low&High ドリブル Same Time
- One ball Wクロスオーバー
- One ball Wビハインド
- One ball Wレッグスルー
- One ball レッグスルーからクロスオーバー

No.766-2 山下春香の実戦的 Work Out Vol.2［71分］

■イントロダクション　※2巻共通

■Moving Dribble Two Balls
- 同時ドリブル
- 交互ドリブル
- 前後同時ドリブル
- 前後交互ドリブル
- クロスオーバー
- スピードクロスオーバー
- ビハインド
- スピードビハインド
- スピン
- スピードスピン
- レッグスルー
- スピードレッグスルー
- スピード同時ドリブル→ジャンプストップ
- スピード交互ドリブル→ジャンプストップ
- スキップ同時ドリブル→ジャンプストップ
- スキップ交互ドリブル→ジャンプストップ

■Moving Dribble One Ball
- スピードドリブル→ジャンプストップ→ピボット
- スピードクロスオーバー→ジャンプストップ
- スピードビハインド→ジャンプストップ
- スピードスピン→ジャンプストップ
- スピードレッグスルー→ジャンプストップ

■1on1
- 1on1

■Shooting　Workout
- ワンドリブルクイック Jump shot
- プッシュアップ Jump shot
- カールフェイド
- クォーター
- Jump shot with slide and sprint

推薦の言葉

体格で劣る日本人選手が、世界各国の身体能力で上回る選手たちと互角に戦うためには「確かな技術」が必要です。今回ジャパンライム社から発売された山下春香選手によるDVDは、彼女が日本はもとよりアメリカ～ドイツと単身で渡り歩いて、身体能力では圧倒的に上回る相手との実戦の中から身につけてきた確かな技術、ファンダメンタルを見事に映しだしています。
彼女のプレーにはアクセントがありキレがあります。そのようなプレーの数々は、小学生から中学生、高校生のプレーヤーでも、そして私たち指導者にとっても素晴らしい手本となるだけではなく数多くの学ぶ点が見られることでしょう。ぜひ、あなたのチームでもご覧になっていただきたいDVDです。

鷲野　鋭久（JBA U-15トップエンデバーコーチ、愛知県藤浪中学校）

山下選手へのインタビューを『通販サイトの商品詳細ページ』に掲載中!

ぜひ山下選手のバスケットボールとの関わりや海外での経験に触れてみてください!

ネット注文なら、更にポイントついてお得です! WEB検索は「ジャパンライム」と入力ください。www.japanlaim.co.jp

映像コンテンツサービス(DVD・動画配信)の企画・制作・販売
【お問い合わせはお気軽に！】〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F
JL ジャパンライム(株)　TEL 03(5840)9980　FAX 03(3818)6656