

# 公立中学校 **800日** の練習計画

**カット**・**ツブ高**・**ダブルス**で  
初心者が全国を狙っ!



DVD No. **777-S** / 全3枚 25,200円 各枚 8,400円 (税込・送料別)

ジュニア育ちの選手が揃った強豪校に対抗するために、  
中学からラケットを握った選手たちがやるべき練習とは!?

指導・解説：高須 昌寿

(今治市立上浦中学校教諭／前今治市立日吉中学校 卓球部顧問)

実技協力：愛媛県 今治市立日吉中学校 卓球部

## 『夢は力なり』。卓球初心者が全国の舞台を踏むための、2年半「800日」の挑戦!!

公立校でクラブ所属なし、大半が未経験の選手たちという状況にも関わらず、全国の強豪と肩を並べる今治市立日吉中学校。その強さの秘訣をDVDで紹介します!

中学校で実際に練習ができる日数は約800日。そのなかで私学やクラブ選手たちに勝つためには、しっかりとした戦略を持つ必要があります。ましてや初心者が多い公立中学校、工夫をしなければキャリアの長い選手に勝ち目はありません。そこで高須昌寿先生が掲げるのが、『**カットマン**、**ツブ高**、**ダブルス**』という3つのポイントです。

800日後から逆算し、入学後から選手の適性や習熟度を見ながら独自のプレースタイルを持った選手に育てていく。3年生の夏、選手1人1人の力では負けていても、どこかで誰かが3点を取る負けないチームを作り上げていくのです。どんな選手・チームにも全国に出たい、県大会で勝ちたいという各々の夢があります。日吉中の練習をヒントに、ぜひ皆さんの選手の夢もかなえてあげてください!



各戦型の  
基本から戦略まで。  
個性と適性を伸ばす  
指導法を紹介!

777-1

「カットマン」の  
段階的指導

777-2

強敵を翻弄する  
「ツブ高」の技術

777-3

団体戦を勝ち抜く  
「ダブルス」の戦略

裏面へ  
つづきます

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、アメリカンエクスプレス、他) 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**

# 公立中学校 800 日の練習計画

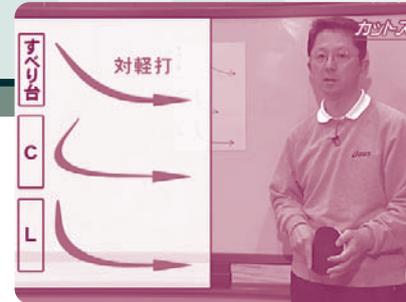
DVD No. 777-S / DVD VIDEO 全3枚 25,200円 各枚 8,400円 (税込・送料別)

58 min

## No. 777-1 「カットマン」の段階的指導

攻撃的な選手に対抗するために、団体戦にカットマンは不可欠です。ここではカットマンの適性診断から始まり、800日のなかでどう段階を踏んで指導をすれば一線を超えたカットマンに育てることができるかを解説します。ここで紹介するものは中学生のうちに身につけておきたい技術ばかりです。

- イントロダクション ※3巻共通
- カットマンテスト(カットマンの適性診断)
- カットの初期指導
  - ・ 机ポンカット(フォア)
  - ・ 机ポンカット(バック)
  - ・ ロビングカット(フォア)
  - ・ ロビングカット(バック)
  - ・ ロビングカット(応用)
  - ・ 1本打ち
- カットストロークの3種類
  - ・ すべり台カット
  - ・ Cカット
  - ・ Lカット
- カットの体重移動
  - ・ プラス(+ )カット
  - ・ マイナス(-)カット
  - ・ 手でキャッチ
- フットワーク
  - ・ 前後のフットワーク
  - ・ ミドル処理のフットワーク
- 3つのポジション
  - ・ 前・中・後のポジションチェンジ
- カットの変化
  - ・ 切る／切らないカットの打ち分け
  - ・ 切るカットのポイント



60 min

## No. 777-2 強敵を翻弄する「ツブ高」の技術

相対的に数が少ないツブ高の選手は、対戦相手にとって不慣れな存在であり、戦いにくい相手となります。その特徴を伸ばすことで団体戦でも大きな役割を果たすことができます。ここでは基本的な技術から多彩な変化技まで、ツブ高の特性を生かす練習法を紹介します。

- イントロダクション ※3巻共通
- ツブ高の初期指導
  - ・ 板ラケットで3時半～3時半
- フォア・バックの境目のないスムーズな切りかえ
  - ・ フォア/バック交互
  - ・ フォア/バックランダム
- ブロック技術(対上回転)
  - ・ 足して10
  - ・ 変化技「当てる」
- ・ 変化技「落とす」
- ・ 変化技「左右スライド」
- ・ 変化技「押す」
- ・ 変化技「すべり台」
- ・ 変化技「引く」
- ・ 変化技「裏面」
- ・ フォア側のブロック
- アタック技術(対下回転)
  - ・ 4時で乗せて上げる
- ・ 変化技「上回転ブッシュ」
- ・ 変化技「ナックルブッシュ」
- ・ 変化技「弾く」
- ・ 変化技「すべらせる」
- ・ フォア側のアタック



56 min

## No. 777-3 団体戦を勝ち抜く「ダブルス」の戦略

団体戦では必ずダブルスが回ってきます。これを勝ち切るかどうか、チームの勝利を左右しているといっても過言ではありません。ここではスムーズなローテーションや、重要なポイントであるサーブ・レシーブについて解説します。

- イントロダクション ※3巻共通
- ダブルスのローテーション(多球練習)
  - ・ ダブルスの重要性
  - ・ 基本的ローテーション
  - ・ 実戦的ローテーション(ランダム)
  - ・ 実戦的ローテーション(点を取る①)
  - ・ 実戦的ローテーション(点を取る②)
- サーブ
  - ・ 相手に強く打たせないサーブ
  - ・ 相手に打たせるサーブ
- レシーブ
  - ・ 相手3球目を70%以下の力にさせる
  - ・ 変化技「ストップ」
  - ・ 変化技「フリック」
- ・ 変化技「切るツツキ」
- ・ 変化技「フリック(ストレート)」
- ・ 変化技「流す」
- 「目・声・足」が三種の神器

