

言われたことしかできない現代っ子に“考える”力を!

判断力とバランス感覚を養う ソフトテニス・アイディア練習

～広島監督の楽しみながら強くなる! アイディア練習法～

■指導・解説：広島 義清 (北海道・静内ソフトテニス少年団 監督)
■実技 協力：静内ソフトテニス少年団



膝・股関節の柔軟性をとり戻し、バランス感覚を育てよう!

ご好評いただいた前作から5年。北海道の名将・広島監督による最新作の登場です!

今回は現代の子供たちがスポーツをするうえで足りない部分を補いながら、ソフトテニスを上達させる指導方法を紹介していただきました。

日々の指導で監督が物足りなさを感じる能力とは何か!? それは「判断力」と「バランス感覚」の二つです。

言われたことしかできない、また言われたこともできない子。

生活習慣の変化からか、膝と股関節の柔軟性が失われた子が増えてきているといいます。



DVD No. 779-S

全2枚 16,800円

[各枚 8,400円] (税込・送料別)



.....
同じような悩みを抱える指導者の方々も多いのではないのでしょうか?

今回収録した練習方法は、それらを楽しみながら克服していくアイディア練習法です。

「判断力」と「バランス感覚」は選手としてだけでなく、人として成長していく過程でも影響する大切な能力。

今回ご紹介する広島監督直伝、アイディア練習法を日々の指導にお役立てください!

子どもたちがソフトテニスをどんどん好きになる!

779-1

判断力の養成

62分

コーチが上げボールの際に足し算や引き算の問題を出し、答えの偶数や奇数によって球種やコースを打ち分けていきます。紹介している多くのパターンをヒントに、バリエーションをさらに広げることができる練習方法です!



■ 後 衛

- パターン① 《球種の打ち分け ①》
- パターン② 《球種の打ち分け ②》
- パターン③ 《球種の打ち分け ③》
- パターン④ 《コースの打ち分け ①》
- パターン⑤ 《コースの打ち分け ②》
- パターン⑥ 《左ストレート展開》
- パターン⑦ 《右ストレート展開》
- パターン⑧ 《正クロス展開》
- パターン⑨ 《逆クロス展開》
- パターン⑩ 《左ストレート展開 (正クロス)》
- パターン⑪ 《右ストレート展開 (逆クロス)》

■ 前 衛

- パターン① 《コースの判断 ①》
- パターン② 《コースの判断 ②》
- パターン③ 《左ストレート展開》
- パターン④ 《右ストレート展開》

779-2

バランス感覚の養成

53分

身近にある道具を使って行うアイディア練習です。実際の動作にワンポイント加えるだけで、ソフトテニスに必要な膝・股関節の柔軟性を高めることができます。バランス感覚を中心に体の使い方を身につけます。



■ 前衛のバランス感覚

- ボレー
- ローボレー

■ 後衛のバランス感覚

- ローボレー
- 体軸/左手バランス
- 回転軸
- ケンケン (軸足の溜め)
- 膝の柔軟性
- トップ打ち (軸足重心)

■ スマッシュの溜めづくり

■ ポジションチェンジ

- 正クロス
- 逆クロス



●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
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

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版をご希望の方は：

- ご希望の商品番号を指定し、電話がハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイト(チラシ左下に記載)にてお申し込みください。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、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用出来ます(分割可)。 [2013.7]