

中学校部活“800日”シリーズ・バドミントン版!



中学バドミントン 800日 の指導コンセプト

～中萩中 **ビギナー**・**シングルス**・**ダブルス**の段階的育成術～

中学時代に習得したい技術を、テーマ別に細かく紹介!
初心者から全国を目指す選手まで「チーム」をつくるためのDVD!

DVD No. **811-S**

全4枚 **33,600円**

各枚 **8,400円** (税込・送料別)



指導・解説:

西原 隆 (新居浜市立中萩中学校バドミントン部 監督)

実技協力:

新居浜市立中萩中学校バドミントン部



様々な練習環境に対応! 「バドミントン部」顧問のためのバイブルとなる!!

中学校で部活としてバドミントンができるのは、約“800日”しかありません。

この期間で教えられること、できることには限界があります。しかし、選手たちにとっては欠かせない「成長期」でもあります。きちんと計画をして練習を行っていかなければ、あっという間に時間は経ってしまいます。そして、中学生というのは入学の段階で大きなレベルの差を持っています。中学で初めてラケットを握る選手がいれば、ジュニアで全国大会を経験している選手もい



ます。そんな彼らを、中学校の指導者はレベルや目標に合わせて育成していく必要があるのです。

このDVDでは、あらゆる選手がレベルの高い指導を受けられるよう「ビギナー・シングルス・ダブルス」という3つのテーマに分けて指導・練習法を紹介しています。

指導・解説は愛媛県の中萩中学校の西原隆監督。中萩中は公立校ながら、綿密な計画と工夫を凝らした練習で毎年のように全国大会へ出場する四国の強豪です。正しい身体の使い方をきちんと身につけ、そのうえで効率的なパターン練習は、どんなレベルの指導にも必ず役立つはずで

す。指導初心者の方はもちろん、ベテランの先生方まで。中学バドミントン指導のバイブルとなるこの1本を、ぜひご覧ください!

811-1

59min

ビギナー育成の
初期指導

811-2

43min

ビギナー育成の
練習パターン

811-3

71min

シングルスプレイヤーの
育成

811-4

49min

ダブルスプレイヤーの
育成

詳しくは
裏面へ…

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

中学バドミントン 800日 の指導コンセプト

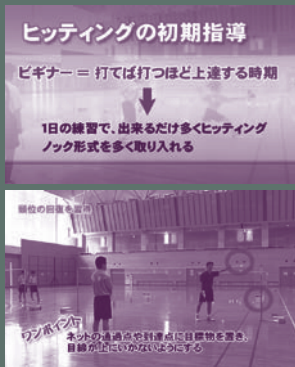
DVD No. **811-S** /   全4枚 33,600円 各枚 8,400円 (税込・送料別)

811-1 ビギナー育成の初期指導 59 min

～初心者上達に向けた3つの課題&フットワーク～

基本的な身体の使い方から始まり、フットワークやヒッティング技術などの基礎を習得していきます。まずは初心者にありがちな未熟な動きをどう修正するか、アイデア練習を交えながら解説します。

- イントロダクション(各巻共通)
- ◎中萩中学校バドミントン部の理念
- ◎バドミントン運動における考え方
- ヒッティングの初期指導
- ◎最初の到達
 - ・頭位の回復を習得
 - ・ゼロポジションを習得
- ◎第二の到達
 - ・グリップの握り方
 - ・上腕と前腕の回旋運動を習得
- ◎第三の到達
 - ・頭位の身体軸に対する回旋を習得
- フットワークの初期指導
- ◎基本的な移動方法
 - ・フロント
 - ・ミッド
 - ・リア
- ◎1方向のフットワーク
- ◎2方向のフットワーク
- ◎3方向・4方向のフットワーク



811-2 ビギナー育成の練習パターン 43 min

～フットワークの定着&様々なパターン練習～

1巻目で習得した基礎を生かしつつ、それを定着させるための練習法を紹介します。ビギナーとして身につけておきたい技術をパターン化し、多人数でも1コートでできるようにドリルを行います。

- イントロダクション(各巻共通)
- ◎中萩中学校バドミントン部の理念
- ◎バドミントン運動における考え方
- フットワークの練習メニュー
- ◎水平ジャンプ&フットワーク
- ◎ステップ指示
- ◎ミラーフットワーク
- ◎パターン型のフットワーク
- 基本的なパターン練習
- ◎ノックにおけるポイント
- ◎ストレートスマッシュの習得
- ◎ストレートロブの習得
- ◎レシーブ技術の習得
- 多人数によるパターン練習
- ◎クリアー・ローテーション
- ◎ドロップ&ロブ・ローテーション
- ◎ドライブ・ローテーション
- トレーニング・ピリオダイゼーション
- ◎1日のトレーニングメニュー
- ◎ピリオダイゼーション(期分け)の考え方



811-3 シングルスプレイヤーの育成 71 min

～基礎技術習得&パターン実戦練習～

まず、1分間練習でシングルスに必要な各ショットの習得を狙います。続いてノックやパターン練習でより実戦的な形を再現し、シングルのゲームで使えるようなスキルを身につけます。

- イントロダクション(各巻共通)
- ◎中萩中学校バドミントン部の理念
- ◎バドミントン運動における考え方
- シングルスプレイヤー育成の大原則
- 1分間練習
- ◎ドライブ
- ◎プッシュ&レシーブ
- ◎ドロップ&ロブ
- ◎クリアー
- ◎スマッシュ&リターン
- ラケットノック
- ◎2点
- ◎3点
- ◎4点
- ◎フリー
- パターン練習(1対1)
- ◎スマッシュ&リターン
- ◎オールロング
- ◎オールショート
- ◎条件設定
- パターン練習(2対1)
- ◎オールロング
- ◎オールショート
- ◎条件設定
- ゲーム展開練習



811-4 ダブルスプレイヤーの育成 49 min

～ヒッティング・レシーブ技術&パートナーとのシステム化～

ダブルスプレイヤーに必要とされるヒッティングやレシーブ技術を、フロント・ミッド・リアの各コートに分けて習得します。また、ダブルスのシステムがうまく機能するよう、ノックなどで練習していきます。

- イントロダクション(各巻共通)
- ◎中萩中学校バドミントン部の理念
- ◎バドミントン運動における考え方
- ダブルスプレイヤー育成の大原則
- 「フロントコート」でのプレー技術
- 「ミッド・リアコート」でのプレー技術
- 「コート全体」でのプレー技術
- レシーブ技術のシステム化
- システム習得ノック
- ◎前後固定
- ◎前後ローテーション
- パターン練習(1対1)
- ◎プッシュ&レシーブ
- ◎スマッシュ&レシーブ
- パターン練習(2対1)
- パターン練習(2対2)
- ◎前後固定ドライブ
- ◎プッシュ&レシーブ
- ◎サービス&レシーブ
- ゲーム展開練習

