

あい おい がく いん

# 相生学院

# 硬式テニス ダブルス トレーニング



DVD No. 822-S

全2枚 16,000円+税 各枚 8,000円+税(送料別)



### 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

ダブルスの  
キーポイント『ボレー』  
を極める!

## 2013年選抜大会優勝! IH準優勝! 日本屈指の名門校の練習法がここに!!

### 格上を打破するために!工夫次第で勝てる“ダブルス力”を身につけろ!!

相生学院テニスシリーズ第2弾! 待望の“ダブルス”に特化したDVDが完成しました。

ダブルスの魅力は、なんといっても「戦術が多彩」ということでしょう。陣形ひとつとっても並行陣、雁行陣、I.フォーメーションなどがあり、このなかでも様々な戦術が駆使されます。要するに、戦略次第で格上の相手にも勝つことができる。練習を工夫すれば力の差を凌駕できるということなのです。

そこで今回のDVDでは2人のコンビネーションを高めるべく、ベースとなる「基本練習」と、様々なパターンを身につける「実戦ドリル」を紹介します。

今作でも名伯楽・荒井監督の理論を、シンプルなおドリルに落とし込んでいます。特に重要なのがネット際のプレー。ボレーにおける基本的な身体の使い方から相手との駆け引きまで、わかりやすい言葉での解説を展開しています。

初心者でも段階的に学んでいける内容は、まさにダブルストレーニングのバイブルともいえるものになっています。

シングルスでは敵わなくてもなんとかダブルスで勝ちたい、団体戦では必ず入ってくるダブルスで確実にポイントを取りたい。そんな指導者の方々にとびつかりの1本です。

## 「1 + 1 = 2」を超えろ! 効果的な練習で5にも6にもなる!

### 822-1 | ダブルスのベーシックドリル

46 min

まずは、ダブルスの基礎となる動きを取り入れた「ウォーミングアップ」を行います。ステップや体のさばき方などを、ここできっちりと確認しておきます。「基本練習」では、実戦に生かせるような動きを抽出したドリルを21種類紹介しています。特に重要な“ボレー”を身につけられるよう、様々な形で練習していきます。

#### ■イントロダクション

#### ■ウォーミングアップ

- ◎ ストロークショートラリー
- ◎ ソフト・ボレー & ボレー
- ◎ ハーフ・ストロークラリー
- ◎ ハーフ・ボレー & ストローク
- ◎ ハーフ・ロブ & ハイボレー
- ◎ ハーフ・ロブ & スマッシュ

#### ■基本練習

- ◎ クロスラリー
- ◎ ストレートラリー
- ◎ ヒンギスラリー
- ◎ ライジングヒットラリー
- ◎ ボレー & ストローク  
(ロングポジション⇒ミドルポジション)
- ◎ ボレー & ストローク  
(ミドルポジション①)
- ◎ ボレー & ストローク  
(ミドルポジション②)
- ◎ 2 ボレー 2 ストローク

- ◎ 2 ボレー 2 ストローク  
(ボーチボレーミックス)
- ◎ ボレー & ボレー (ストレート)
- ◎ ボレー & ボレー (クロス)
- ◎ ボレー & ボレー (2対2)
- ◎ ボレー & ボレー  
(ストレートでの攻防)
- ◎ リターンダッシュからのボレー & ボレー
- ◎ 1 ボレー 2 ストローク (ストレート回し)
- ◎ 1 ボレー 2 ストローク (クロス回し)
- ◎ ロブ & ハイボレー
- ◎ ロブ & ハイボレー (ボレーミックス)
- ◎ ロブ & スマッシュ
- ◎ ロブ & スマッシュ (ボレーミックス)
- ◎ サービス & ボレー



### 822-2 | 並行陣と雁行陣の実戦ドリル

73 min

1巻目の基本練習で身につけた動作を、より実践的なドリルで生かしていきます。ここでは並行陣、雁行陣の二つのフォーメーションを取り上げ、それぞれにおいて想定される攻撃パターンを紹介します。2人の役割を明確化し、各々がきちんと意図を持って動くことで、「1+1」は5にも6にもなっていくはず。

#### ■イントロダクション

#### ■並行陣の考え方

#### ■並行陣<サーバードリル>

- ◎ 架空サービス & ボレー 3 球出し
- ◎ サービス & ボレー
- ◎ 半面サービス & ボレー

#### ■並行陣<リターンドリル>

- ◎ サービス球出し & クロスリターン
- ◎ サービス球出し & ストレートリターン
- ◎ ストレートリターンからの実戦練習
- ◎ ストレートロブリターンからの実戦練習

#### ■並行陣<サーバー側の前衛ドリル>

- ◎ フォアサイドからの球出し & ボーチボレー
- ◎ フォアサイドからの球出し & ストレートケアボレー
- ◎ フォアサイドからの球出し & ロブケアスマッシュ
- ◎ バックサイドからの球出し & ボーチボレー
- ◎ バックサイドからの球出し & ストレートケアボレー
- ◎ バックサイドからの球出し & ロブケアスマッシュ

#### ■並行陣<リターン側の前衛ドリル>

- ◎ フォアサイド / バックサイドからの球出し (クロス) & ボーチボレー
- ◎ フォアサイド / バックサイドからの球出し (ストレート) & ボーチボレー
- ◎ フォアサイドからのクロスボレー & ボーチボレー
- ◎ フォアサイドからのストレートボレー & ボーチボレー

- ◎ フォアサイドからのクロス・ストレートボレー & ボーチボレー
- ◎ バックサイドからのクロスボレー & ボーチボレー
- ◎ バックサイドからのストレートボレー & ボーチボレー
- ◎ バックサイドからのクロス・ストレートボレー & ボーチボレー

#### ■並行陣<フォーメーションドリル>

- ◎ 球出しでのフォーメーション
- ◎ 2対1でのフォーメーション
- ◎ 2対2でのフォーメーション

#### ■並行陣<試合形式総合ドリル>

- ◎ クロスリターンからの対応
- ◎ ストレートリターンからの対応
- ◎ ストレートロブリターンからの対応

#### ■雁行陣の考え方

#### ■雁行陣トータルドリル

- ◎ ボーチボレー
- ◎ ストレートケアボレー
- ◎ ボーチボレー & ストレートケアボレー

#### ■多人数ドリル

- ◎ 3 組同時での 1 ボレー 2 ストローク
- ◎ 5 人組での 1 ボレー 2 ストローク



2013.12