

コートが狭い、人数が多い、初心者ばかり…
あらゆる環境に対応できるマルチドリル!

ナロさんの60「ソフトテニス・ドリル」連発

選手たちだけでできるアイディアドリル集

“ナロさん”のソフトテニスDVD第2弾! 雑誌連載でも好評だった『ドリル集』を映像化しました。

全国各地でソフトテニスの指導行脚を続けているナロさん。どこの現場でも求められるのは『ドリル』だといひます。

「初心者でもできて、自然と上手くなるような練習方法が求められます。それでいて子どもたちが飽きないよう、たくさんバリエーションを提供できるようにしています」とナロさん。講習会ではいろいろな角度から、数十種類ものドリルを紹介していて、これを目当てに毎年のように参加する指導者や選手がたくさんいるのです。

このDVDでは、普段ナロさんが行っているものや、雑誌・書籍で紹介したもの、そして今回初めて公開するものを合わせて『60種類』のドリルを紹介しています。内容はソフトテニスに必要な動きを簡単に身につけられるよう、様々な工夫が凝らされています。実際の試合で出てくるパターン、前衛の選手が陥りやすいポイント、初心者が苦手にする動きなど、これまでの豊富な指導経験をもとにつくられています。

そして最大の特徴は『選手たちだけでできる』というところ。先生がいなくても練習ができるように、球出しの仕方なども収録しています。なかなか毎日コートに出られないという指導者の方にも、お役立ていただけるDVDとなっています。

商品番号 847-S

全2枚/分売不可

15,000円+税

(送料別)



指導・解説

皆呂 充亮

株式会社スポーツ・ナロ

実技協力

東京 千代田女学園高等学校
ソフトテニス部

ソフトテニス伝道師・ナロさんの真骨頂!
「うまくなる」ドリルで、練習がおもしろく!

847-1 「うまくなる」ドリル集

56 min

■イントロダクション ※2巻共通

■ドリル01-04

- 01 8の字ボレー① フォロー1本
- 02 8の字ボレー② フォロー2本
- 03 8の字ボレー③ フォロー3本
- 04 8の字ボレー④ 応用

■ドリル05-10

- 05 ダイヤモンド ローボレー・ボレー①
- 06 ダイヤモンド ローボレー・ボレー②
- 07 ダイヤモンド ローボレー・ボレー③
- 08 ダイヤモンド ローボレー・ボレー④
- 09 ダイヤモンド ローボレー・ボレー⑤
- 10 ダイヤモンド アプローチ
ローボレー・ボレー⑥

■ドリル11-14

- 11 前衛レシーブからの5本打ち (逆クロス)
- 12 ダイヤモンド 後衛4本打ち
- 13 ダイヤモンド9本
- 14 ダイヤモンド9本 (正クロス)

■ドリル15-18

- 15 後衛4本①
- 16 後衛4本②
- 17 後衛4本③
- 18 後衛4本④

■ドリル19-21

- 19 カゴタッチ① (左右)
- 20 カゴタッチ② (前進ヒット 後退タッチ)
- 21 カゴタッチ③ (前進タッチ 後退ヒット)

■ドリル22-24

- 22 半面左右6本打ち① (フォア・バック)
- 23 半面左右6本打ち② (フォア・バック)
- 24 種まき6本打ち

■ドリル25-29

- 25 乱打5コース
- 26 ボレーボレー&ロブ
- 27 乱打 ショート→ロング
- 28 乱打 ロビング→ショート
- 29 ロングボールドリル



わかりやすいアニメーションと、
実際のお手本で、
選手みずから動きを理解する!



847-2 「楽しくできる」ドリル集

47 min

■イントロダクション ※2巻共通

■ドリル30-34

- 30 8の字ラリー① 2対2
- 31 8の字ラリー② 2対1
- 32 8の字ラリー③ 1対1
- 33 V字ラリー①
- 34 V字ラリー②

■ドリル35-40

- 35 落としボール①
- 36 落としボール② (カゴはさみ)
- 37 移動3本打ち①
- 38 移動3本打ち②
- 39 移動3本打ち③
- 40 移動3本打ち④

■ドリル41-43

- 41 近いボレー
- 42 近いボレー→遠いボレー
- 43 近いボレー→スマッシュ

■ドリル44-48 [球出しドリル]

- 44 手渡しからの球出し
- 45 マークに手投げ
- 46 ノーバウンドヒット
- 47 無回転の高いボール (ラケット)
- 48 無回転の高いボール (手投げ)

■ドリル49-50

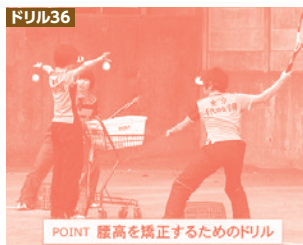
- 49 スマッシュ&フォロー
- 50 B Kレシーブ5本打ち (フォア)
- 51 B Kレシーブ5本打ち (バック)
- 52 F Oレシーブ5本打ち (フォア)
- 53 2本で1本

■ドリル51-53

- 54 B Kレシーブ得点パターン①
- 55 B Kレシーブ得点パターン②
- 56 B Kレシーブ得点パターン③

■ドリル54-60

- 57 F Oレシーブ得点パターン①
- 58 F Oレシーブ得点パターン②
- 59 F Oレシーブ得点パターン③
- 60 F O 1 2本連続プレー



苦手なプレーが得意になる!
得意なプレーが武器になる!
ソフトテニスのパターンが
わかる!



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。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 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500円+税)。
- 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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- 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

カンタン解決!

おしえて ナロさん

おなじみ!

ソフトテニス指南役・ナロさんのカンタン練習法

指導・解説 皆呂 充亮 スポーツナロ 代表取締役 実技 昭島市立昭和中学校ソフトテニス部

雑誌でもおなじみ『ナロさん』こと、皆呂充亮さんによるレッスンDVDが登場です!
全国各地でソフトテニスの講習会を行ってきたナロさんが、
特に指導者や選手が悩んでいる技術をピックアップして解説してくれました。

正しいグリップの握り方、バックハンドのコツ、

簡単なロブの上げ方など、どれも知っていたものばかり。

ときには分解して分かりやすく、ときにはアイディアグッズを使いながら、
初心者でも取り組みやすいようにと工夫されています。

「誰でも1時間でクセを直して、上手になれる!」

という練習は、まさにナロさんの経験が凝縮されたものとなっています。
テニスを始めたばかりの選手、クセがついてなかなか修正できない選手、
基本をもう一度確認したい選手などにピッタリの1本です。

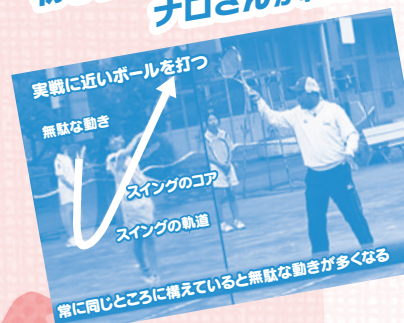
指導者の方は、ぜひ練習に“ナロさん流ドリル”を取り入れてみてください。

商品番号 750-S
全2枚16,000円+税
各枚8,000円+税
(送料別)

みなろ みつあき
皆呂 充亮 (株)スポーツナロ 代表取締役

ショップ経営の傍ら、通称「ナロさん」として、
ジュニア始め中学生・高校生・ママさん、または
その指導者対象の講習会を、日本各地で
開催。自ら開発した道具などを使い、従来の
概念をまったく覆す独自でユニークな切り
口で行うレッスンは好評を博している。
主な著書に「すぐに役立つソフトテニス練習
ドリル集 基本編・レベルアップ編」ベース
ボールマガジン社 など

初心者が苦手なプレーを、
ナロさんが斬る!



うまくなるためにはコツがある!
誰もができる、カンタン練習法



ソフトテニスの楽しさを知るために。
できる喜びを分かち合うために。

商品番号 750-1 おしえてナロさん/ フォア&バック編 63分

ナロさんオリジナル「ビッツ素振り」など、工夫された分習
で基礎を身につけていきます。バックハンドなどの苦手な
動きも、気がついたら打てるようになる、そんなドリルが
満載です。

- ◎イントロダクション
- ◎グリップの握り方
 - 正しいグリップの握り方
 - グリップの握り方の種類
 - ナロさんおしえて! 「打てる時にグリップがスレてしまう」

フォアハンドストローク

- ◎ビッツ素振り
 - フォアハンドのビッツ素振り
 - ロビングのビッツ素振り
 - トップ打ちのビッツ素振り
 - ナロさんおしえて! 「スピードコントロールはどうしたらいいの?」

◎ネット打ち→次第に離れる

- ネット打ち3球
- ネット打ち4球
- サービスラインから3球連続
- バックコートから3球連続

バックハンドストローク

- ◎バックハンドのビッツ素振り
- ◎ネット打ち→次第に離れる
 - ネット打ち3球
 - ネット打ち4球
 - サービスラインから4球連続
 - バックコートから3球連続

商品番号 750-2 おしえてナロさん/ ステップアップ編 84分

サービスやボレーなどの技術に加え、講習会などでも質
問が多いロビングやトップ打ちの、打ち分け方を解説して
います。打点を立体的につかむことで、技術の習得もしや
ずくなります。

◎打点習得ドリル

- スペーシングを身に付けるボールキャッチ
- スペーシングを意識した一本打ち
(フォアハンド/バックハンド)
- ナロさんおしえて! 「ロビングがうまく上がらない」
- ナロさんおしえて! 「トップ打ちがネットしてしまう」
- ナロさんおしえて! 「縦面・横面って?」

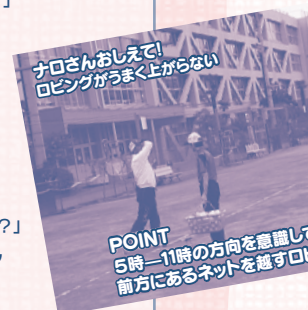
◎実戦に近いボールを打つ

- ◎ボレーのステップアップドリル
 - ボレーの構え方
 - ボレーの打ち方
 - ・正面に打つ
 - ・右に走って右に打つ
 - ・左に走って左に打つ
 - ・左に走って右に打つ
- 実戦に近いボレーを打つ
- ナロさんおしえて! 「前衛の役割って?」

◎サービスのステップアップドリル

- サービスの軌道
- サービスの打ち方
 - ・トスを上げてもらい打つ
 - ・自分でトスを上げて打つ
- ナロさんおしえて! 「サービスがネットしてしまう」
- クロスにサービスを打つ

◎まとめ



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。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- ◎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500円+税)。
- ◎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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- ◎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