

大成高校・小峰監督の

「テニスフォームライブラリ」

～選手のための 視覚で

上達するDVD～

商品番号 858-S
全1枚 8,000円+税(送料別)

90
min

テニスのフォームづくりで大切になるのが「イメージ」。どうラケットを振ればいいのか、どれくらい力を入れればいいのか。そういった主観的な能力は「見る」ことで培われます。

上手な選手をたくさん見て自分との違いを感じることが、さらなる進歩へとつながっていくのです。

このDVDには小峰監督の詳細な解説に加え、ジュニアトップ選手の動きをふんだんに収録しています。視覚に訴えることで、イメージは大きく膨らみ、動きの改善につながっていくはず。

何回も見て、各ショットのジュニアトップ選手の動きを真似してみてください。発見が必ずあるはず。

指導者にも選手にも、それぞれに見どころ満載の「使える」DVDとなっています!

「テニス」とは?

コートにボールを入れる意識は間違いない? 手ではなく体幹を使った打ち方を解説します。

指導・解説

小峰 勝弘 (大成高等学校テニス部監督)

実技協力

恒松 優也 (大成高等学校テニス部 2年 / 東京都冬季ジュニアシングルス優勝)

小堀 桃子 (大成高等学校テニス部 1年 / 2013全日本Jr16以下優勝、2014全日本Jr18以下優勝)

渡辺 由教 (大成高等学校テニス部コーチ / MTSテニスアリーナ支配人)

見て学ぶ小峰流“テニスの教科書” 頭でメカニズムを理解して、体で覚える!!

ボレー

フォアボレーでは手首の使い方、ラケットの動きが最大のポイント。バックボレーでも手首とラケットの関係、そしてインパクトでのボールの捕まえ方が重要になります。

サービス

サービス時の腕の使い方「プロネーション」のコツを分かりやすく解説。体重移動の仕方や体幹の使い方などにも触れています。

スマッシュ

サーブ同様、プロネーションを誘導することがポイントになります。手首の使い方やグリップの力の入れ方などによって、うまく回内の動きをつくっていきます。

ストローク

基本となるスタンス、テークバックのコツを伝授。左手の使い方やグリップにポイントがあります。

リターン

構えは大きく分けてふたつ。サーバーに対して正対するか、斜めに構えるかの違いがあります。スプリットステップを行い、ユニットターンをするという流れになります。

増田 健太郎プロ推薦!

(MTSテニスアリーナ代表 / 日本テニス協会公認S級エリートコーチ)

「多くのトップジュニアの強化に携わって来た小峰監督が、とても分かりやすい解説で、現代テニスのメカニズムを伝えています。トップジュニア達の動きを見ながらの解説や、スロー再生で見て学べる点も注目です。頭でメカニズムを理解して、体で覚える!! これからテニスを始める方や、もっと上達したい方に必見です!!」

ジャパンライム DVD テニス

検索

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

2014.10

★弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中!



ジャパンライムの通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp> メール会員登録募集中!