

上級者

中級者

初心者

姫路ジュニア 宮下監督の

3タイプ指導法 全2巻 10,000円+税 分売不可 ※この作品は、セット販売のみとなります。

～初心者～を段階的に育成するソフトテニスコーチング～

指導・解説 宮下 徹(姫路ジュニアソフトテニスクラブ 代表) 実技協力 兵庫県/姫路ジュニアソフトテニスクラブ

「ソフトテニスを大好きにさせる」をモットーに、
将来伸びる選手を育成する!

兵庫県の名門・姫路ジュニアソフトテニスクラブ。
全国屈指の強豪クラブであると同時に、各年代の日本チャンピオンを数多く輩出しています。
今回はそんな姫路ジュニアの練習・指導方法を、ありのままに公開します。
どんなトップ選手も、初めはみんな初心者。
もちろん姫路ジュニアでも毎年多くの子供たちがソフトテニスを始めます。

- ★小学校に入ったばかりの選手たちがどのようにしてボールに慣れていくのか…
- ★徐々に上達していったら、次はなにをすればいいのか…
- ★大会で勝利を目指す、もっと強くなりたい選手に求めるものはなにか…

成長の段階が大きな時期だからこそ、選手のレベルに合った指導が必要となります。
今作では上記のポイントを、3部構成でそれぞれの練習を紹介していきます。

957-1 「はじめの一步」初心者から中級者の指導法 74min

まずは全くラケットを握ったことのない選手から始める、基礎の練習方法を紹介します。
そこから中級までいくと、少しずつ試合で使えるショットのバリエーションを教えています。

■イントロダクション

第1部

初心者 の指導

- ・ラケットの持ち方
- ・基本スイング
- ・ネット打ち
- ・ボール打ち(手落とし)
- ・ボール打ち(手投げ)
- ・ストローク練習
- ・サーブ練習
- ・ボレー/スマッシュ練習



第2部

中級者 の指導

- ・連続ストローク練習
- ・カラーシートを使用したコース打ち分け練習
- ・防球ネットを使用したロブ打ち分け練習
- ・前衛練習(ボレー/スマッシュ)
- ・サーブ&攻めのレシーブ練習



957-2 「試合・大会で勝つ」上級者の指導法 51min

「地方大会や全国大会を目指す」選手たちの練習方法を公開します。同じ設定の練習でも初心者とは求めるポイントが違います。練習の工夫の仕方、実践に近い形で練習などが見どころとなります。

第3部

上級者 の指導

- ・4人乱打(ノーミス練習)
- ・4球ストローク
- ・カラーシートを使用したコース打ち分け練習
- ・防球ネット/カラーシートを使用したコース打ち分け練習
- ・前衛ペア練習(ボレー/スマッシュ)
- ・ボレー&スマッシュ練習
- ・応用練習(ゲーム形式)



こんな方におススメ!!

ソフトテニスの経験がない先生、コーチ

これから初めて指導をするという方

小学生、中学生を教えている方

初心者が多く入部してくる学校の方

強豪チームの雰囲気、練習の様子を見たい方

多くの日本チャンピオンを育てた、姫路ジュニアの練習をありのままに!

商品番号 957-S

全2巻 10,000円+税
分売不可

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日内でお届けします。

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

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656

2017.2



ジャパンライム DVD 通販サイト
<http://www.japanlaim.co.jp>
新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!
<http://www.jlc-download.com>
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。