

ナロさんシリーズ第3弾!

「試合」を意識した技術と戦略をナロさんが伝授!



ナロさん流 試合で勝つ ためのアイデア指導術

～初心者からはじめる「安定感」と「決定力」のつくり方～

指導/解説 **皆呂 充亮** 株式会社 スポーツ・ナロ 代表 **実技協力** 東京都/千代田女学園中学校ソフトテニス部

大好評のナロさんシリーズの3作品目は「試合」がテーマ。

初心者が県大会や都大会に出場する、ひとつでもたくさんの試合を経験する、そしてソフトテニスの楽しさを、ゲームを通して感じてもらうための作品となっています。

ナロさんは、試合で勝つために必要なことは主に2つあるといいます。

ひとつは「苦手」を克服すること。バックハンドなど、苦手なテクニクがあると、どうしてもラリーを続けることができません。

まず、安定感のあるバックとフォアが打てることが最重要スキルとなります。今回はナロさんが自信を持って勤める練習法で、この苦手意識を払しょくしていきます。

そしてもうひとつが「ポイント」をきっちり取れるようになること。前衛、後衛とも得点を奪うためのパターンを持ち、そのために必要な技術を身につけておかななくてはけません。

ボーチボレーやスマッシュなども、コツさえつかめば大きな武器になるはずです。

試合を意識することで練習の内容、取り組み方も変わります。勝つ喜び、駆け引きの楽しさを選手と一緒に味わっていきましょう!

995-1 「苦手」なテクニクを克服する ～バック&フォアが誰でも上達する方法～ 38min

とにかく多くの初心者がつまずく「バックハンド」を中心に、苦手なテクニク矯正について解説していきます。難しい動きをシンプルに落とし込んでいくことで、きれいなバックハンドを打てるようになります。フォアについても簡単な方法で理想のフォームになるような、ナロさんらしいアイデア指導法を紹介します。



995-2 「ポイント力」を身につける ～前衛・後衛別 得点を奪うためのパターン～ 41min

前衛、後衛それぞれに必要な「決める力」を養っていきます。まず、セカンドレシーブのパターンを紹介。様々なボールを打てるようにすることで、相手の出方に合わせた駆け引きができるようになります。ボーチボレーやスマッシュなどでは主にフォームやタイミングを、ナロさん流の解説で行っていきます。



キーワードは “苦手克服”と“ポイント力”

商品番号 995-S

全2巻 12,000円+税
(各巻 6,000円+税)

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営業日以内でお届けします。

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



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!

2017.7