

女子選手でもワンハンドで届く！
ワンハンドで入る！

世界の基準の ワンハンドシュート

～キャッチ & シュートの確率を上げる～



今倉定男先生が提唱する「ナチュラルパーフェクトシュート」の極意を紹介。
男女やカテゴリーに関係なく、「ワンハンド」でシュートが届く、
シュートが入るフォームが自然に身に付く指導を、
理論的な解説と実際の指導風景から学んでいただけます。

近年、世界で注目されている「FOREST理論」に基づき、従来の「BEEF理論」と特に異なる、
S=スウィープ&スウェイ（真上に跳ぶのではなく、体を反らせて前方へジャンプする）と
T=ターン（リングに対して斜めを向く。ひねり動作を加える）を中心に、
世界トップレベルの選手たちのシュートフォームに「自然と発現している」という動きを、
準備局面・主局面・終末局面の各局面に分けて指導・解説。
自然とワンハンドでシュートが打てるフォームを作り上げていきます。

- ワンハンドシュートを教えたいけど何から教えて良いかわからない
- 女子選手にはワンハンドシュートは難しいのでは？
- ずれを作ってもシュートまでの動作が遅くシュートチャンスを逃している
- ロングレンジのシュートを武器にしたい

そんな疑問や悩みを抱えている指導者の方にぜひご覧いただきたい作品です。

ロングシュートを武器にする！

商品詳細は
コチラ▼



指導・解説：今倉 定男

実技協力：東海大学付属静岡翔洋高等学校中等部
男子バスケットボール部/VMTc(男女)



1126-1 部品指導とドリル 48min



1126-2 クリニック 73min

商品番号 1126-S

全2巻 17,600円(税込)
各巻 8,800円(税込)

送料一律

800円(税込)

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4-2-8

FAX.03(3818)6656



ジャパンライムDVD通販サイト

<https://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント！

2022.5