

女子選手の特徴を見極め、特徴を伸ばす!

女子選手の特徴を考慮したトレーニング

～女子ソフトテニス&テニス選手のために～

指導・解説: 川上 晃司

日本ソフトテニス連盟男子ナショナルチームトレーナー
スポーツインテリジェンス代表

実 技: 三重高等学校女子ソフトテニス部

女子プレイヤー育成に必要な トレーニング要素を網羅

女子選手の場合、持久力には優れていますが筋力などは弱く、部位によっては柔軟性に欠ける場合もあり、テニスにおいてはストップ動作や切り返し動作が弱いと言われています。トレーニングも、男子選手と同じようなメニューと手順で行うには無理があります。そこでこのシリーズでは、女子選手がどのようにトレーニングを導入していけばよいかに焦点を当て、様々なトレーニングを紹介しています。ウォーミングアップや基礎的なトレーニングから競技特性に即した実践的なトレーニングまで、全て女子選手の特性を考慮した内容となっています。女子選手の指導には欠かせないトレーニングマニュアルです。



DVD No.489D-S / VIDEO No.489V-S
全3枚(巻)25,200円 / 各枚(巻)各8,400円(税込・送料別)



489-1 >> ベーシックトレーニング (42分)

【毎日の練習で行うウォーミングアップやクールダウンに用いるメニューや腹筋などの基礎的な体幹のトレーニングを紹介。】

- 関節の硬さのチェック / 足首・股関節の関節の硬さのチェック
- ジョギング～準備体操 / ウォーキング～ジョギング、準備体操 (屈伸、伸脚、開脚)
- 動的ストレッチ / 脚と肩の動的ストレッチのパターン
- 体幹のトレーニング / 腹筋・背筋のパターン
- ストレッチ / クールダウンとしての静的ストレッチ各種



489-2 >> 曜日別に行えるトレーニング (37分)

【曜日ごとに交替でもちいることのできる筋力、持久力、スピード、敏捷性、協調性などの要素を含んだトレーニングを紹介。】

- ラダートレーニング: 5種類 / 腿上げ、前後開脚、股関節の捻り・開脚など
- シットウォーク: 5種類 / 座った状態で股関節を開脚しながら移動するトレーニング
- 筋力トレーニング / スクワット、フロントランジ
- サーキット・トレーニング (持久力)
- スピード・トレーニング



489-3 >> 応用トレーニング (38分)

【テニスの動きを想定した筋力や敏捷性のトレーニングと、実際にラケットをもって行う、トレーニング要素の入った技術練習などを紹介。】

- エクサバンドを使ったトレーニング
胸・背中・肩のトレーニング、関節の動きを滑らかにするトレーニング
- アジリティ・トレーニング
- フットワークドリル / ミラードリル、ベッパードリル
- キャッチボール / 全身協調性のトレーニング
- 技術練習にトレーニングの要素を取り入れたメニュー
身体のを軸作ってのストローク、フットワークドリル



ジャパンライムのホームページ

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

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD・ビデオNo.

お名前

ご住所 / TEL

お勤め先 / TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払い可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、American Express、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込みお問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

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