

城山卓球クラブジュニア 初心者からトップクラスへ導く指導法

■指導・解説：大貫 重雄（城山卓球クラブジュニア監督）
■実技協力：城山卓球クラブジュニア

DVD No. 全2枚 16,800円
501D-S 【各枚 8,400円】（税込・送料別）

体力づくりからゲームメイク法までを収録

卓球を楽しませ、尚かつ上達させるには、指導者はどんな練習メニューを組み、どのような指導をすれば良いのでしょうか。このDVDは、現在活躍する日本のトップ選手である藤沼亜衣選手（ミキハウス）、平野早矢選手（ミキハウス）等々を育てた城山卓球クラブ・大貫重雄監督による初心者のための基礎ドリル集です。

卓球の動きにこだわった体力づくり、モーションづくりから、ゲームに必要な心構えと動きを身に付けるトレーニングを紹介します。また、大貫監督が選手の能力を伸ばすためにトレーニングの中で意識すること、選手の状態の見方も必見です！

卓球を好きになる
練習法とは？

集中力と向上心を身に付ける城山流練習法！

501-1 55分

卓球能力の育成

基礎体力づくりから卓球には欠かせないフットワークなど、足・腰を中心に身体の動きに重点を置いたトレーニングを紹介。また様々な球種に対応できるよう、打つタイミング、位置、スピードなど、ボールコントロールのトレーニングを紹介します。

ウォーミングアップ①……回数を制限せず選手の自主性を育てる

- ①腕立て伏せ《10秒》 ②背筋《10秒》 ③腹筋《10秒》
④180度回転《10秒》 ⑤ジャンプ《10秒》 ⑥屈伸《10秒》
⑦横跳び《10秒》

ウォーミングアップ②～フットワーク～……卓球に必要な運動能力を身に付ける

- 敏しょう性（反射神経）を養う
- ①ボール入れ《30秒間に30個》 ②後のフットワーク《15秒》
- ③Zフットワーク《15秒》 ④左右のフットワーク《30秒》
- 素早い踏み込みを身に付ける
- ⑤回り込み・跳びつき《15秒》
- 素早い腕の振りを身に付ける
- ⑥速いスイング《15秒》
- 素早い腕の振りを身に付ける
- ⑦腰の回転《15秒》
- 指・腕の力をつける
- ⑧にぎにぎ《1人10回×人数》
- ⑨小走り《100回》

基本打球……足・腰など、身体の使い方を身に付ける

- 回数を数えて集中力をつける（10回単位で声に出す）——
- ①フォア（クロス）《50～100回》
- ②ショート（クロス）《50～100回》 ③フォア・ショート《50～100回》
- ④フォアのフットワーク（クロス×ストレート）《50～100回》
- ⑤ショート・フォア・フォア×フォア《50～100回》
- ⑥フォア×ショート《50～100回》 ⑦ツッツキ（バック）《50～100回》
- ⑧ツッツキ（フォア）《50～100回》 ⑨フォアの前後フットワーク《50～100回》

多球練習……常に次の動作を意識する

- ①ショート・フォア・フォア《20回》
②ショート・フォア・フォア・ショート・フォア①（ラストフォア回り込み）《30回》
③ショート・フォア・フォア・ショート・フォア②（ラストフォア跳びつき）《30回》
④ツッツキ・ドライブ・スマッシュ《30回》
⑤ドライブ・ドライブ・スマッシュ・ショート・スマッシュ《20回》
⑥ツッツキ・ドライブ・スマッシュ・ショート・スマッシュ《20回》
⑦ドライブ・ドライブ・ドライブ・ドライブ・スマッシュ《20回》
⑧サーブ～ランダム4球《20回》 ⑨レシーブ～ランダム4球《20回》

マシン練習……基本的なフォームを身に付ける

- ①ショート《100回》 ②フォア《100回》 ③ショート・フォア《100回》

501-2 52分

卓球技術の育成

サーブ・レシーブから得点につなげる練習を紹介。常に先を読みゲームメイクし、得点を取りに行く方法を身に付けていきます。ゲーム練習では、フォーム・身体の動きをおさらいします。また、向上心・闘争心を育て実戦に備えます。

サービスからの攻撃①～ロングサーブ～……様々な状況での重心移動を身に付ける

- ①回り込みスマッシュ《5分》 ②プッシュ→スマッシュ（回り込み）《5分》
③プッシュ→スマッシュ（跳びつき）《5分》 ④スマッシュ（跳びつき）《5分》

サービスからの攻撃②～カットサーブ～……得点を取る意識を身に付ける

- ①ドライブ（回り込み）→スマッシュ《5分》
②ツッツキ→ドライブ→スマッシュ《5分》
③ドライブ（跳びつき）→スマッシュ《5分》
④ツッツキ（フォア）→ドライブ→スマッシュ《5分》
⑤フォア（前払い）→スマッシュ《5分》

レシーブからの攻撃……返す方向・強さ・回転を意識する

- ①プッシュ（フォア）《5分》 ②ツッツキ（バック）《5分》
③強打（バックハンド）《5分》 ④ドライブ（跳びつき）《5分》

ゲーム練習……向上心を身に付ける

- ①ツッツキ（フォア・バック）《3～5分》
②カットなし《3～5分》
③対カットマン《3～5分》
④ノーマルゲーム《3～5分》



●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

FAX.03-3818-6656

東京都文京区本郷5-25-14
本郷竹下ビル 4F 〒113-0033

●インターネットからのご注文は… <http://www.japanlaim.co.jp>

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込ください。
- お名前／ご住所：電話／お勤め先：電話／お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何かでも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD No.
- お名前
- ご住所／TEL
- お勤め先／TEL
- お支払い方法

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は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード（JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード）もご利用できます。