

東北高校・中津川式

効果的練習法& 気持ちの高め方

～実戦力アップにつながるドリル集 Part3～



DVD No.
559-S

全4枚 33,600円
各枚 8,400円
(税込・送料別)

2008年選抜・国体を制した
メンタルタフネスは
ここから生まれた!!



指導/解説: **中津川 澄男**
(東北高等学校ソフトテニス部監督)

実技協力: 宮城県 東北高等学校ソフトテニス部

東北高校・中津川監督によるソフトテニス実戦力アップドリル集の第3弾が、ついに登場しました。

今回のシリーズでは、第1弾・第2弾と好評だった45分ドリルシリーズの「アタック止め」、そして実戦に役立つ「フットワーク&ストローク」を紹介。さらに、2008年東北高校の強さを際立たせた試合の中でのメンタル面の強さ…。土壇場に追い込まれた状況からどの様に気持ちを盛り上げ戦っていくか…。?など日頃から取り組める「中津川式簡単メンタルトレーニング」と、大事な試合にいかにかピークを作っていくか…。?「中津川式ソフトテニススピーキング」についても併せてご紹介いたします。

技術的には良いものがあるけど、気持ちの面がちょっと…。昨日のベスト8までは調子が良かったけど今日になったらコンディションが…。等々お悩みの指導者にとって特に必見の内容です!

**多くの指導者、選手に
おすすめのDVDシリーズの登場です!**

**中津川式
選手育成法**の
すべてがここに完結!!

559-1 ▶ アタックは45分で止められる! -60分-

559-2 ▶ フットワーク&ストローク練習 -86分-

559-3 ▶ 中津川式 簡単メンタルトレーニング -43分-

559-4 ▶ 中津川式 ソフトテニス用スピーキング -50分-

各巻の
詳しい内容については
裏面を...
ご覧下さい

好評既刊!! 東北高校の実戦力アップ45分ドリルシリーズ!!

ソフトテニス・効果的に技術力を高める45分!
～サービス&レシーブを完全マスター～

DVD No. **472-S** 全2枚 16,800円 | 各枚 8,400円 (税込・送料別)

472-1
狙えるサービスを45分でマスターする! (51分)

472-2
レシーブ力を45分でアップする! (50分)



ソフトテニス・勝利へ導く「45分」!!
～東北高校・初級からの実戦力アップドリル集～

DVD No. **451-S** 全2枚 16,800円 | 各枚 8,400円 (税込・送料別)

451-1
ボレーミスを45分で直す! (35分)

451-2
バックは45分でマスターできる!&運動能力を高める練習 (38分)



効果的練習法&気持ちの高め方

〜実戦力アップにつながるドリル集 Part3〜



DVD No.559-S 全4枚 33,600円 各校 8,400円 (税込・送料別)

選手と指導者にとって役立つメンタル&ピーキングを**一挙公開!**559-1 ▶ アタックは45分で止められる!
-60分-

アタックはコツを掴めば誰でも簡単に捕ることができます。
この巻では、至近距離からの速球に対する「怖さ」を克服し、捕るタイミングとポイントを覚えることをテーマにした9つのドリルを段階を追って紹介!
(5分×9ドリル=45分)大好評の45分シリーズです!

▶ イントロダクション

▶ アタックを止める9つの練習Ⅰ

- ・ボールの捕り方、面の使い方などを中心とした段階練習法の1stステップ

▶ アタックを止める9つの練習Ⅱ

- ・恐怖感を取り除くための段階練習法2ndステップ

▶ アタックを止める9つの練習Ⅲ

- ・実戦を想定した3段階の練習法、これでアタックは完璧に止められる!

559-2 ▶ フットワーク&ストローク練習
-86分-

どのような場面でもリズムをとって打つことでミスが少なくなります。
この巻では、リズムをつかって打点に入るフットワーク練習と相手にコースを読ませないために必要となる、様々なストロークの技術と実戦に役立つ練習ドリルを紹介します。

▶ フットワーク練習

- ・フットワークの考え方
- ・スプリットステップ
- ・自分で上げボール⇒フットワーク
- ・4箇所ストローク
- ・回り込み⇒ストローク
- ・リズムボレー
- ・リズムスマッシュ

▶ ストロークの基本技術

- ・ストロークの考え方
- ・打点の幅を広げるストローク練習
- ・ボールを上から見る練習
- ・動かされたボールに対する練習

559-3 ▶ 中津川式 簡単メンタルトレーニング
-43分-

近年のスポーツ界では、メンタル面の重要性や向上のためのトレーニング方法が数多く紹介されていますが、中・高校生の選手では「時間がない」「難しそう」などの理由から、真剣に取り組んでいないのが現状です。
そこで、もっと簡単に、分かり易く、普段の学校生活のなかで取り組める「中津川式 簡単メンタルトレーニング」をご紹介します。

▶ メンタルトレーニングの重要性

- ◎試合に勝つための重要な4つの要素
「心」「技術」「体力」「戦術」
- ▽4要素が占める割合(年代別)
- ▽「心」の重要性

▶ メンタルトレーニングを成功させる3つのポイント

- ◎中津川式簡単メンタルトレーニングは、3つのポイントを抑えるだけで簡単に成功へ導きます。その3つのポイントとは……?????
- 東北高校の強さの秘訣がここに詰まっています……!!

▶ 戦術における《前衛のセオリー》

- ・逆側を狙う
- ・相手の返球方向を制限する(3種)

559-4 ▶ 中津川式 ソフトテニス用ピーキング
-50分-

「ピーキング」とは重要な大会等に合わせてコンディションを最高の状態に持っていく調整方法です。

この巻では、中津川監督がソフトテニス用にアレンジした「中津川式 ソフトテニス用ピーキング」をご紹介します。1年間/1ヶ月/1週間の各スパンで考える調整方法(練習方法)を具体的な例を挙げながら解説します。
大切な大会に最高のパフォーマンスを発揮させるための調整方法とは……??

▶ ピーキングとは?

- ◎ピーキングの重要性・有効性

▶ 1年間のスパン

- ◎1年間のスパンで考えるピーキング
- ▽鍛錬期/回復期/準備期/試合期の解説
- ▽鍛錬期(オフシーズン)に取り組む事

▶ 1ヶ月のスパン

- ◎1ヶ月(4週間)のスパンで考えるピーキング
- ▽故意的に調子を落とす練習(その後、調子上げる)
- ▽トレーニング(練習)強度の解説
・強/中/弱の練習を使い分ける

▶ 1週間のスパン

- ◎1週間のスパンで考えるピーキング
- ▽土日の大会を目指した調整法
・休息日の取り方

▶ トレーニング(練習)強度《強・中・弱》

- ◎トレーニング(練習)強度例(後衛/前衛)
- ・強/中程度の練習の実際
- ・弱程度の練習の実際



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 No.を指定し、電話かFAX、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 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。
- 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