

青田氏の指導映像第2弾!! DVD No. 599-S
全2枚 16,800円 各枚 8,400円(税込・送料別)

オールラウンドプレイヤー

を育てる指導法則 日南中・青田監督の3つの原理と指導法則!

オールラウンドプレイヤーの育成!! 優れたシュートを打つための『3つの原理』

現在、ソフトテニス界において一貫指導システム・競技者育成プログラムがスタートしました。各カテゴリー共通の目標である『オールラウンドプレイヤー』の育成。前衛の技術や後衛の技術というだけではなく、全ての局面に通用する技術を選手に指導する必要があります。今回ご紹介するシリーズでは、ジュニアナショナルチームU-14コーチの青田博道氏がストロークの基本からボレーやネットプレーまで、オールラウンドプレイヤーを育てる指導法則を詳しく説明します。このシリーズを今後の選手育成にご活用ください。



指導・解説 青田博道
(日南町立日南中学校女子ソフトテニス部監督)
実技 鳥取県 日南町立
日南中学校女子ソフトテニス部

599-1 / ストロークプレーを育てる

78min

まずソフトテニスの基本である、ボールを打つ事を選手にしっかりと覚えさせます。選手がラケットでボールを飛ばすためには、「ムチの原理」「ひねり・ひねり戻しの原理」「体重移動の原理」と3つの原理を理解する必要があり、その原理を組み合わせることによって予想以上に優れたシュートが打てるようになります。

- ☐ ストロークの基本
 - ◎ ストロークの基本的な考え方
 - ◎ 1本打ち
- ☐ 脚力の強化につながる1.37フットワーク(ストレート/ストレート・クロス)
- ☐ 確率を高めてエースを狙うサービスの指導
 - ◎ サービス時のグリップ&フォーム
 - ◎ コーンを狙ったサービス
- ☐ ストローク強化につながるシュート・ボレー(クロス・逆クロス/左・右ストレート)
- ☐ 後衛の左右の動きを強化する4本打ち(クロス・逆クロス/左・右ストレート)
- ☐ 後衛の前後の動き&ネットプレー強化につながる7本打ち(クロス・逆クロス/左・右ストレート)
- ☐ 切り返し動作を強化するN6(クロス・逆クロス/左・右ストレート)



3つの原理となる「ムチの原理」「体幹の回転の原理」「体重移動の原理」をしっかりとイメージして打つ



サイドラインからシングルスサイドラインまでの1.37m幅の内側を狙って打つ

599-2 / ネットプレーと実戦感覚を育てる

71min

優れたチームには必ず優れた前衛がいます。また、優れた前衛は実戦感覚も優れており、試合をコントロールしチームを勝利へ導きます。ボレーやスマッシュといった勝敗を決定づける練習を行い、勝敗を決するプレーの出来る選手の育成を目指します。

- ☐ アプローチ後のネットプレーを強化するローボレーからの4本打ち(左・右サイド)
- ☐ 攻めと守りのプレーを強化する12本打ち(左・右サイド)
- ☐ 切り返し動作を強化するリボン6(連続プレー/誘い[左・右サイド])
- ☐ 前衛アプローチからのネットプレーを強化するストローク・ローボレー・ボレー・スマッシュ(クロス・逆クロス/左・右ストレート[誘い・ボーチ])
- ☐ 実戦を想定した練習
 - ◎ ファーストボレーからの試合形式
 - ・パターン①クロスロブを右ストレートで返球→相手前衛のファーストボレーで試合開始
 - ・パターン②ストレートロブを逆クロスで返球→相手前衛のファーストボレーで試合開始
 - ・パターン③逆クロスロブを左ストレートで返球→相手前衛のファーストボレーで試合開始
 - ・パターン④ストレートロブをクロスで返球→相手前衛のファーストボレーで試合開始
 - ◎ ツイストからの試合形式(セカンドサーブ→ツイスト→試合開始)
 - ◎ レシーブからの試合形式(後衛[前衛]サーブ→後衛[前衛]レシーブ→試合開始)



ストローク・ローボレー・ボレー・スマッシュ(右ストレート誘い)

ジャパンライムのホームページ

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

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 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!

JLC 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