困った時の指導者お助けDVDシリーズ

バドミントン ノック119! イチ イチ キュー

～119種のノックメニューとバリエーションメニュー～

指導・解説／吉川 和孝（香川バドミントンスクール代表・日本小学生バドミントン連盟強化副部長）
実　　技／香川バドミントンスクール

DVD VIDEO

DVD No. 600-S　全４枚　25,200円
各２枚組 12,600円
（分売不可／税込・送料別）

困った時の119番!

練習に行き詰ったときの
ヒントが満載!

組み合わせを工夫すれば、練習のバリエーションが無限に拡がる!!

指導者が選手とコミュニケーションをとる方法として、一番有効な手段にノックが挙げられます。たくさんの言葉があるように、ノックにもたくさんの種類があります。10回話し合うよりも、1回のノックで選手レベルや心理状況、問題点などを把握することができます。そのためには、指導者がたくさんのノックを習得し、指導に役立てる必要があります。初心者なら**「喜びや自信を持たせるノック」**。中級者なら**「打てなかった球を打てるように修正するノック」**。上級者なら**「さらにスピードやパワーをつけるためのノック」**などがあります。

今回のシリーズでは119種類のノックと数多くのバリエーション（組み合わせ）を紹介しています。練習メニューや組み立てに困る指導者の方は多いと思います。練習のマンネリ化を打破するためにも「ノック119!」は必ずやあなたのお役に立つはずです。
ここでご紹介するノックの種類とやり方を工夫して、さらに組み合わせることで、あなたの**練習のバリエーションは無限に拡がる**ことでしょう!
選手の成長や状況に応じて、一球一球気持ちを込めながらシャトルを打ち出し、声を掛けながらノック・コミュニケーションを行なってみましょう!!

※前作のDVDと合わせてご覧頂くことにより、さらに理解を深めることができます!!

DVD No. 407D-S　**すぐにわかる!すぐにできる!バドミントン基本マニュアル**
～バドミントンをはじめるジュニア選手の教え方～　全4枚 33,600円(各枚8,400円)

DVD No. 389D-S　**ジュニア選手育成・強化のためのシンプル・バドミントン**
～名門・香川スクールに見るバドミントン上達法～　全4枚 33,600円(各枚8,400円)

様々なノックで
選手たちと積極的に
コミュニケーションをとろう!

DVD No. 600-A　**〈手出しノック65種〉～基本から応用までを網羅～**
600-1［前編］(74分) | 600-2［後編］(73分)

DVD No 600-B　**〈ラケットノック54種〉～選手レベルに合わせた実戦ノック～**
600-3［前編］(82分) | 600-4［後編］(81分)

各巻の詳細については裏面をご覧下さい

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、AmericanExpress、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。（分割も可）

●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

2009.6

600-A 〈手出しノック65種〉～基本から応用までを網羅～

DVD２枚組　12,600円(分売不可)

600-1 前編 (74分)

手出しで行なうノックの方法を紹介します。ここでは10～15個のシャトルを重ね持って、連続して手出しノックを行ないます。人差し指と中指でシャトルを挟むようにして、リズム良くスムーズに行なってください。

※イントロダクション

▶手出しノックのシャトルの出し方

▶手出しノック65種【Part.1】(001～045／計45種)

- 001～004/ 壁に向かってクリアー［スマッシュ］／ローテーション
- 005・006/ 壁に向かってフォアドライブ［バックドライブ］
- 007～012/ フォアドライブ［バックドライブ］／ローテーション／速く打つ
- 013～020/ 左右ネット前［後ろ］のスマッシュ／ローテーション
- 021～024/ 左右後ろのカット／ローテーション
- 025～028/ 左右後ろのリバース・ストレートカット［クロスカット］／ローテーション
- 029～032/ 左右後ろのクリアー／ローテーション
- 033・034/ 左右ネット前からフォア［バック］のロブをストレートとクロスに打ち分け
- 035・036/ センターネット前からフォア［バック］のロブを左右に打ち分け
- 037・038/ センターネット前からフォア［バック］のヘアピンで左右に打ち分け
- 039・040/ フォア［バック］のワイパーショット
- 041・042/ 左右のスライスロブをストレートとクロスに打ち分け
- 043～045/ 正面のフォア／バック／フォアとバックレシーブで左右に打ち分け

600-2 後編 (73分)

▶手出しノック65種【Part.2】(046～065／計20種)

- 046・047/ 左右のスライスクロス・リターン
- 048～051/ フォア［バック］ドライブをストレートとクロスに打ち分け／フットワーク
- 052・053/ 顔の高さでフォアーショット［バックショット］
- 054・055/ 左サイドのハイバックでカットを打ち分け①②
- 056～061/ 左右後ろに継ぎ足ジャンプして半身でスマッシュ／クリアー／カット
- 062～065/ 左右のサイド・ジャンプスマッシュ／ローテーション

▶手出しノックの組合せ (計16種)

- フォア＆バックドライブの組合せ
- 左右のヘアピン＆クロスネットの打ち分け（2）
- フォア［バック］のカットクロスネット（2）
- 左右の両サイド打ち分けレシーブ（2）
- 左右のヘアピン＆ワイパーショットの組合せ（2）
- フォア［バック］のクロスネット＆バック［フォア］のワイパーショット（2）
- コート前面［コート後面］を使った全てのショット（2）
- 左右のサイド・ジャンプスマッシュ
- ネット越し［ネット前］からの全面ノック（2）

600-B 〈ラケットノック54種〉～選手レベルに合わせた実戦ノック～

DVD２枚組　12,600円(分売不可)

600-3 前編 (82分)

ラケットノックでは2種類の出し方があります。シャトルを抱えた左手で投げ上げて打つ方法と、ラケットを持った右手でシャトルを投げて打つ方法です。10～15個に重ねたシャトルを抱えてのノックが難しければ、助手や筒を使ったラケットノックも紹介しています。皆様の環境や考え方に合った方法を選んで行なえます。

※イントロダクション

▶ラケットノックのシャトルの出し方

- シャトルの渡し方／三連シャトルの筒

▶ラケットノック54種【Part.1】(066～107／計42種)

- 066～068/ フォアドライブ［バックドライブ］の打ち分け／フットワーク
- 069～072/ 左右ネット前スマッシュ／ローテーション
- 073・074/ センターネット前からスマッシュの打ち分け／ローテーション
- 075～082/ 左右中間［後ろ］のスマッシュを打ち分け／ローテーション
- 083～085/ 右中間／左中間／中間左右のサイド・ジャンプスマッシュ
- 086～089/ 左右後ろのカットを打ち分け／ローテーション
- 090～093/ 左右後ろのリバース・ストレートカット［リバース・クロスカット］／ローテーション
- 094～097/ 左右後ろのクリアー／ローテーション
- 098～101/ フォア［バック］のワイパーショット／ローテーション
- 102～105/ フォア［バック］のカットクロスネット／ローテーション
- 106・107/ 左右のスライスロブをストレートとクロスに打ち分け

600-4 後編 (81分)

▶ラケットノック54種【Part.2】(108～119／計12種)

- 108・109/ フットワークを入れてフォアドライブ［バックドライブ］の打ち分け
- 110・111/ フットワークを入れて顔の高さでフォアーショット［バックショット］
- 112・113/ フットワークを入れてハイバックのカット／クリアー
- 114～119/ フットワークして左右後ろに継ぎ足ジャンプで半身スマッシュ／クリアー／カット

▶ラケットノックの組合せ (計19種)

- スマッシュ＆プッシュ＆ヘアピンの組合せ
- ネット前左右［後ろ左右］のサイド・ジャンプスマッシュ（2）
- コート全面フリーでのスマッシュ
- コート後面フリーでのカット
- 左右のスマッシュ＆ヘアピン＆スライスロブの組合せ／ローテーション（3）
- スマッシュの切り返しをストレートドライブで繰り返し
- 継ぎ足ジャンプ＆半身ジャンプからのスライスロブ
- 後ろでハイバック＆ラウンド／前でヘアピン＆ロブの繰り返し
- コート全面のノックを左右のノッカーに返球（2）
- コート前面のノックを左右サイドに返球（2）
- シングルス全面ノック
- 左右のダブルスノック（2）
- ダブルス全面ノック