

★“動き”の質を高めて反応速度・動き出しスピードUP!

“動き”を極める! リズム・バドミントン

～パッ・2・3のリズムで戦う! 超実践的フットワークドリル～



■指導・解説: 胡 山喬

(コマツジュニアヘッドコーチ・大阪大学/奈良女子大学 体育実技非常勤講師)

元中国ナショナルチーム所属、1980年には中国国内大会にて見事2位に輝く。

現在、日本全国でのバドミントン講習会に招かれ指導を行うほか、バドミントン専門誌での連載も大好評。特にジュニア期の指導に定評があり、廣瀬栄理子さんから多くの選手を育てた。

■撮影協力: 国立大学法人奈良女子大学

■実技協力: コマツジュニア



DVD No. 632-S 全3枚 25,200円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

※このDVDには、補足資料「SHIRYO (pdf)」が添付されています。



バドミントン選手にとってジュニア時期の指導は、その後の成長に大きな影響を及ぼす非常に大きなポイントです。このシリーズでは、足さばきや手と足の運動を重視したオリジナルメソッドをご紹介します。多種多彩なフットワークやノックを通して、返球の組み立てや体を合理的に使った動き方を自然に身につけることができます。基本的なフォームづくりからより実践的なリズムづくりまで、段階を追った形で取り上げておりますので、ぜひ順番にご覧ください。

632-1
61分



STEP 1 フォームの骨組づくり

すべての動きの基本となるポジション、“パッ”は、フォーム作りや足さばきを習得していく為の土台であり、3巻全体を通して必要となる必須項目です。自然に“パッ”を定着させるステップやフットワークドリルで、動きの基礎を身につけましょう。

■イントロダクション《全巻共通》

■「パッ」とは?《全巻共通》

■4つの基本フォームを覚える

- ・フォア側 サーブ
- ・バック側 レシーブ
- ・フォア側 ヘアピン
- ・スマッシュ (クリアー)

■「パッ」の足を身につける

- ・ニュートラルポジションの足の形
- ・前後のフットワークを身につける

■フットワーク I

- ・3種フットワーク組み合わせ ①
- ・3種フットワーク組み合わせ ②
- ・3種フットワーク組み合わせ ③

■フットワーク II

- ・ステップ+フットワーク
- ・2拍子から3拍子へのフットワーク
- ・足の幅と進み方を身につける

パッ・2・3

632-2
54分



STEP 2 ノックを使った基本フォームの定着

1巻目の基本フォームを踏まえ、シャトルに合わせたフットワークパターンをご紹介します。パッを入れた動きの中で、“合理的に体を使って力をシャトルに伝える”、“正しいミートポイントでショットを打つ”、“素速く動くための空間の習得”、の3点がポイントとなります。

■イントロダクション《全巻共通》

■「パッ」とは?《全巻共通》

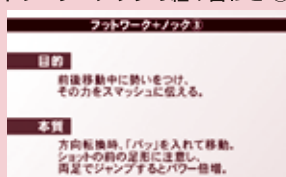
■手投げ式ノック

■ノック I

- ・フットワーク+ノックの組み合わせ ①
- ・フットワーク+ノックの組み合わせ ②
- ・フットワーク+ノックの組み合わせ ③

■ノック II

- ・フットワーク+ノックの組み合わせ ④ × 2種
- ・フットワーク+ノックの組み合わせ ⑤ × 2種



632-3
68分



STEP 3 手足を連動させるリズムトレーニング

1,2巻目の内容を踏まえ、リズムの中で目線・ラケットワーク・フットワークを連動し“動き”をつくる、多彩なノックパターンをご紹介します。試合でしっかりと活きる、“形骸化しないフットワーク練習”で、ジュニア期の基礎を完成させましょう!

■イントロダクション《全巻共通》

■「パッ」とは?《全巻共通》

■規律 (リズム) をつくる I

- ・規律をつくる ①
- ・規律をつくる ②
- ・規律をつくる ③

■規律 (リズム) をつくる II

- ・規律をつくる ④
- ・規律をつくる ⑤
- ・規律をつくる ⑥

■空間づくり

- ・空間づくり+素振り+フットワーク

■ノック III

- ・空間づくり+リズム+ノック ① × 4

■ノック IV

- ・空間づくり+リズム+ノック ②
- ・空間づくり+リズム+ノック ③
- ・空間づくり+リズム+ノック ④

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……

JL ジャパンライム株式会社

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14

本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980

FAX. 03-3818-6656

http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

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みください。
- 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。
- 送料は何枚でも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。

[2011.02]