DVD VIDEO

DVD No.668-S
全1枚 8,400円
（税込・送料別）
48分

尾藤（びとう）流・戦略的ダブルストレーニング

～試合を勝ちきるためのフィジカル&インテレクチュアル～

ダブルスで最も重要な「相手の返球に対する先取り」を磨く!

ダブルスの強化は“逆もまた真なり”

ラリーに競り負けない、難攻不落のフィジカルを追求!!

指導・解説
尾藤（びとう） 伸治（しんじ）

東海学院大学バドミントン部監督
岐阜トリッキーパンダースコーチングコーディネーター
岐阜県立岐阜商業高等学校バドミントン部コーチ

実技協力：東海学院大学バドミントン部、岐阜県立岐阜商業高等学校バドミントン部

先着100名様限定!尾藤氏による「ダブルス論」小冊子（B5判8P）贈呈!

※同じ内容の解説書(PDFファイル)が全DVD内にも収録されています。

ダブルスの魅力。

それは「工夫」と「戦略」次第で、弱者でも勝てるということ。
そして戦略的なトレーニングを行うことで、弱者は少しずつ強者へと変貌を遂げます。
今作ではそんなダブルスの、効果的な練習方法を紹介しています!
指導・監修は、岐阜県でジュニアからトップ選手までを育成する尾藤伸治氏。
県立岐阜商高、東海学院大、岐阜トリッキーパンダースなどで、その手腕を発揮しています。
「戦略」とは、ダブルスに要求される能力を知り、それを適切に練習に取り入れることです。
試合で必要とされる動きや能力を、尾藤監督ならではの視点で切り取っています。
また、**DVDだけではなく詳細な解説書も添付**され、
より深い部分まで尾藤流のダブルス論を知ることができます。
実戦で役立つ、本物の練習がここにあります。ぜひお役立てください!

※添付解説書より

ダブルスに要求される能力

①連続的なパワーストローク
②ボディワーク×ラケットワーク
③ピンポイントで捉え、コントロール
④サーブの正確性とタイミング
⑤動きの俊敏性と連続的なSSC（Stretch Shortening Cycle）運動
⑥ネットへの距離感とラケット感覚
⑦パートーナーとのコミュニケーション

■ウォーミングアップ……●階段ランニング ●サバイバルランニング ●レペティションダッシュ ●変化走
■トレーニング……●コート内ダッシュ ●シャトル置き① ●シャトル置き② ●JPS（ジャンピングパワースマッシュ） ●ダブルスのフットワーク ●片足ジャンプ（スピード型） ●片足ジャンプ（パワー型）
■重いラケットから軽いラケットでフルストローク……●オーバーヘッドストローク ●プッシュレシーブ
■フルスピードでの連続スマッシュ……●ネット前 ●ランダム移動型
■サイドワンジャンプスマッシュ
■2対1スマッシュレシーブ（半面）
■2対1アタック&レシーブ（半面）
■2対2アタック&レシーブ（全面）
■ゲーム……●ショートゲーム ●サーブ練習 ●ゲーム ●クーリングダウン

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。

【ハガキ記入例】
●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」の宅配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
TEL 03-5840-9980
FAX 03-3818-6656
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

2011.8