

“新・バドミントンドリル”

～常識に挑戦! 『4つの法則』でバドミントンが変わる～



DVD
VIDEO

ディスク内容

(713-1)

55min

理解して身につける身体操作
～腕・下半身編～

この巻では腕や肩の使い方、下半身の使い方を解説します。理想的なラケットの振り方を、ショットやストロークごとに紹介しています。また、これまでの常識とは違う地面の蹴り方など、下半身編でも新常識が盛りだくさんです。

■イントロダクション ※全巻共通

法則① スイング～真ん中で振る～

■腕・肩の使い方を理解するI

- ・腕を振る軌道(肩甲骨の位置)
- ・ゼロポジション
- ・理想的なスイングとは

■腕・肩の使い方を理解するII

- ・ラケットスイング① オーバーヘッドストローク
- ・ラケットスイング② ドライブ/プッシュ
- ・ラケットスイング③ ロブ/ネット
- ・ラケットスイング④ バックハンドレシーブ
- ・逆腕の使い方

■腕・肩の使い方を身につけるI

- ・肩のストレッチ
- ・両手素振り

■腕・肩の使い方を身につけるII

- ・手投げノック① スマッシュ
- ・手投げノック② ドライブ(フォア)
- ・手投げノック③ ドライブ(バック)
- ・手投げノック④ ロブ

法則② 体重～真っ直ぐ下ろす～

■下半身の使い方を理解する

- ・足の裏の使い方(ウナ支点)
- ・ハムストリングスの緊張(真直ぐ立つ)
- ・体重移動(股関節周りの筋肉の柔軟性)
- ・「ナンバ」を用いたフットワーク

■下半身の使い方を身につける

- ・股関節のストレッチ
- ・負荷をかけての6方向
- ・ノックによるフットワーク① 前方向への動き
- ・ノックによるフットワーク② 前後の動き(フォア/奥)
- ・ノックによるフットワーク③ 前後の動き(ラウンド/奥)

DVD No.713-S

全2枚 16,800円(税込・送料別)

各 枚 8,400円(税込・送料別)

(713-2)

57min

理解して身につける身体操作
～重心・体幹編～

理想的な動きを身につけるには、正しい体幹の操作を覚えることが重要となります。そのなかでも、自分に合った方法で重心をコントロールすることがカギとなります。そこで2巻目では様々な動きを、体幹に焦点を当てて解説していきます。

■イントロダクション ※全巻共通

法則③ 動作～体幹を上下する～

法則④ 動作の順番～腕・体・体・腕～

■体幹の使い方を理解する

- ・重心の位置(ドレミファソラシド)
- ・腕で重心を操作する
- ・背骨(脊椎)を使った方向転換
- ・重心の位置と背骨(脊椎)の動き

■体幹の使い方を身につけるI

- ・サイドステップ
- ・サイドジャンプステップ
- ・大股ステップ(前→後)
- ・ツーステップ

■体幹の使い方を身につけるII

- ・オーバーヘッドストローク【素振り】
- ・オーバーヘッドストローク【運動時間/短い】
- ・オーバーヘッドストローク【運動時間/長い】
- ・体幹を上へ引き上げる
- ・ハイクリア

■体幹の使い方を身につけるIII

- ・アンダーハンドストローク【素振り】
- ・アンダーハンドストローク
- ・体幹を下へ引き下げる【フォア】
- ・体幹を下へ引き下げる【バック】

■体幹を安定させる

- ・体幹を安定させるために
- ・腹筋トレーニング
- ・スキップ
- ・メディシンボール投げ

■難しいストロークの習得

- ・ネット前/アタッキングロブ(フォア)
- ・ネット前/アタッキングロブ(バック)
- ・フォア奥からのクリアー
- ・跳びつきクロススマッシュ
- ・ハイバック
- ・応用テクニック

無駄がない＝はやく、強い動きになる。

体の原理原則を、バドミントンの技術に生かす!

キーワードは「ウナで踏む」、

「重心をコントロールする」、「正面で腕を振る」。

非常識が常識に! これまでの体の使い方を、

イチから考えるチャンス!

体

には原理原則があります。腕は横に振るより、縦に振った方が速く振れる。つま先で蹴るより、足の裏全体を使った方が安定して動ける。考えてみれば当たり前のことなのですが、意外とこれらのことはスポーツに取り入れられていないものです。だから上手くなりたく、ケガもしやすくなる。だったら、体の決まりごとに沿って練習をしてみよう。そんなことに挑戦したのがこのDVDなのです。指導・解説の鈴木草麻生氏は日本代表にも顔を連ねた、元・名プレイヤー。指導者としても社会人チーム、高校、ジュニアと幅広い経験を持っています。これまでの様々なバドミントン人生のなかで培った、『バドミントン界に足りないもの』を惜しげもなく紹介してくれました。「なるべく早く

い段階で始めてほしい」という鈴木氏。1日もはやく理想的な身体操作を身につけることが、次のステップへ選手を送り出す、大きな一歩となります!

指導・解説:
鈴木 草麻生

(バドミントンクラブ
ぐるぐるパチ 代表、
夙川学院中高バドミ
ントン部コーチ)

実技協力:家壽多慶太、保井優奈、小松瑞穂、鈴木奈緒美

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。(分割可)

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

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