

ラケットを持たないからこそフォームに集中できる!

清明学園中学校

指導・解説 高橋 茂

清明学園中学校 ソフトテニス部顧問
全日本アンダー17男子コーチ

実技協力 東京都 / 清明学園中学校 ソフトテニス部

取材協力 ヨネックス株式会社



野球の動きを取り入れた ソフトテニス 上達術



～1日5分で正しい「運動連鎖」を マスターする～

購入者
レビュー
1

野球経験者が
なぜうまくなる
のかが納得の
いく作品です。

経験者でなくとも、
初心者のメニュー
としても有効
です。

購入者
レビュー
2

いままでに無い野球の動きを
取り入れた練習方法であり、
とても参考になつて
おります。

ボールを投げた事が無い子供に
いきなりテニスの身体の使い方から
教えていかなければいけない中、
野球からの発想は理にかなう方法で
すぐに取り入れられました。



ソフトテニスで重要になるのは

ボールの落下地点に素早く入る ▶ ボールの後ろに軸足を置く ▶ 軸足に溜めた力をロスなくラケットに伝える といった能力です。

清明学園中学ではそれらの能力を高めるために、野球の守備やキャッチボールを練習に取り入れて、全国中学校ソフトテニス大会で個人戦優勝を成し遂げました。これは、ボールを打つ練習よりも「簡単に」ソフトテニスのコツをつかむことができる練習法です。今回紹介する練習は、ソフトテニス初心者の指導に最適であり、また選手だけでもできる練習になっています。ぜひこのDVDを参考に日々の練習に取り入れてみてください。



第1巻 キャッチボールから学ぶ基本ストローク 54min

「運動連鎖」「たわみ」「プロネーション」といったソフトテニスにおいて重要な考えを、キャッチボールを通して学びます。さらに、ゴロのボールをキャッチし、素早くスローイングすることで、ストロークと共通する正しい動きを確認していきます。

第2巻 野球からソフトテニスへつながる応用技術 67min

第2巻も「野球の動き」を取り入れた様々な練習方法をご紹介します。例えばフライキャッチからの送球という動作をスマッシュ動作へとつなげる練習や、ボールをスローイングする動作をサービスフォーム習得へとつなげていきます。

毎日のキャッチボールが成長を促進させる!

商品番号 880-S

全2巻 16,000円+税
(各巻8,000円+税)

送料一律

741円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日以内でお届けします。

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

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14

FAX.03 (3818) 6656



ジャパンライムDVD通販サイト www.japanlaim.co.jp/

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2015.4