

# 細かく1点をとる!!

## 商品番号889-S こだわりの練習パターン

### ～東北高校にみるソフトテニス

# 勝負の分岐点～

全1巻 8,000円+税  
(送料別)

指導・解説

中津川 澄男  
東北高等学校  
ソフトテニス部監督

実技協力

宮城県東北高等学校  
男女ソフトテニス部



試合展開を  
左右するプレーに  
特化した画期的  
練習パターンは  
これだ!

東北高校・中津川先生の実戦シリーズ最終章、ついに完結!!  
本作は従来からのソフトテニスの概念を崩した画期的な「細かく1点をとる」方法に着目しました。進化するソフトテニスではフォーメーションや戦術が刻々と変化し、そのことでネット際のプレーが増えたり、展開によってフォローが必要になります。つまりスタンダードな技術(グランドストローク、ボレー、スマッシュなど)だけでは対応できなくなっているのが現代のソフトテニスといえるでしょう。  
そこで今回のシリーズでは、**試合の展開を左右する“1点をとる”ネット際のプレーやフォローといったあまり練習の中で取り上げられない内容をドリル化し紹介します。**このようなプレーは、意図的にその状況を設定して練習を行わなければ、実際の試合では活かされないものばかりです。  
ここで紹介されている練習パターンは、数多くの実戦経験の中から生まれた勝敗を左右する極めて実戦的な内容に特化しています。ぜひ、日々の練習に意図的に取り入れ、試合に活かしていただきたいと思います。  
また、今回のシリーズに合わせて今までの中津川式実戦ソフトテニスシリーズをリニューアルしましたので、そちらも併せてご覧ください!

実戦から導きだした  
意図的な練習で  
強化する!



ボレーのフォロー(クロス)

#### CONTENTS 67min

- ネット際のボール処理 基礎練習
  - 定位置 ● 前後左右
- 実戦的なネット際のボール処理練習
  - アタックからのネット際処理
  - 相手ローボレーからのネット際処理
  - 女子選手に見られる悪い例
  - Wフォワードポジションから上げボール(クロス/逆クロス)
  - Wフォワードポジションから上げボール(ストレート)
  - サービス→ツイストからのネット際処理
- ボレーのフォロー練習
  - ボレーのフォロー(クロス/逆クロス/ストレート)
- スマッシュのフォロー練習
  - サービスからのフォロー
  - スマッシュをノーバウンドでフォロー
  - スマッシュを前につめてフォロー
  - スマッシュフォローの連続
- ポジション取りで1点を狙う練習
  - 素早いポジション取り(クロス展開)
  - 素早いポジション取り(逆クロス展開)
  - まとめ



この一本で  
僅差のゲーム  
確実に勝ち取る

ネット際のボール処理 基礎練習  
[前後左右]

女子選手が  
陥りがちなプレーを  
再確認!



弊社通販サイトにて、  
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD ソフトテニス

## 中津川式実戦シリーズ最終章!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント!

#### ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。  
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

#### DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。受注確認後3～6営業日でお届けします。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき500円+税)。
- 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(通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(分割可)。

●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  
〒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