

# 東北高校実戦力UPドリル3シリーズを、 DVD5枚にまるごと凝縮!



ホレーミスの原因が  
よくわかった!

サーブの強化の  
指導に使える!

理解しやすい解説で  
とても勉強になる!

など、喜びのレビューを多数いただいている大好評シリーズ!



東北高校・中津川監督

商品番号 **901-5** DVD VIDEO

# 実戦力UPドリル

## 45分シリーズ

リメイク  
版

全5巻 **セット特価**

25,000円+税

各巻 6,000円+税(送料別)

### 超人気シリーズが、お買い求めやすくリメイク!!

近年高校ソフトテニス界で、確実に好成績を挙げている東北高等学校。指導者である中津川澄男氏による実戦力アップドリルシリーズが、お買い求めやすくリメイクされました!

ボレーにバックハンド、サーブ、レシーブ、さらにはアタック止め、フットワーク&ストロークの45分シリーズにメンタルトレーニング、ピーキングと基本技術にとどまらない幅広くソフトテニスに必要なエッセンスを網羅しております。

最新巻の<889-5>細かく1点をとる!!こだわりの練習パターンと併せてご覧いただくことで、あなたの指導の幅は格段に広がっていくことでしょう!



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 ソフトテニス部

※本作は過去の作品をまとめたリメイク版になります。新作ではありませんのでご注意ください。  
※所属等は撮影当時のものです。

901-1

ボレー&バックハンド&運動能力UP  
★「45分シリーズ」はここから始まった!

69  
min

901-2

サーブ&レシーブ  
★大好評「45分シリーズ」第二弾!

94  
min

901-3

アタックを止める  
★第三弾は「アタックを止める!」

59  
min

901-4

フットワーク&ストローク  
★実戦ですぐに使えて、結果が出る!

85  
min

901-5

メンタルトレーニング&ピーキング  
★中津川式「心+技+体+戦術」

89  
min



各巻詳細は裏面へ!!



★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 検索

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!

#### お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはホームページにてお申し込みください。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 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500円+税です。

#### ↓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」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などをご購入の場合は、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FAX申込書類でも購入可。
- カード (JCB, VISA, MASTER, DC, UC, UFJ, NICOS, ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) 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**

待望の  
最新作

商品番号 889-5

# 「細かく1点をとる!!こだわりの練習パターン」に つながる中津川メソッド

東北高校・中津川監督 実戦力UPドリル『45分』シリーズ **リメイク版**

商品  
番号 **901-5**

★弊社通販サイトにて、  
無料サンプル動画公開中!



※本作は過去の作品をまとめたリメイク版になります。  
新作ではありませんのでご注意ください。  
※所属等は撮影当時のものです。



🔍 ジャパンライム DVD ソフトテニス 検索

## 901-1 ボレー&バックハンド&運動能力UP

69  
min

### ★[45分シリーズ]はここから始まった!

絶好の得点チャンスにボレーミスや逆点。そこから流れが変わりゲームを落とす。そんな経験をもつ選手・監督は多いのではないのでしょうか?ここでは、45分(5分×9ドリル)という短い時間の中で、**ボレーミスを徹底的になくすための練習方法**をご紹介します。効率的且つ確実に身につけることのできるドリル集です。また、後半では上手にゲームメイクしていくために必要な技術「バックハンド」を5分×9ドリルで紹介し、テーマは「自由自在なボールコントロール」。バックハンド技術の習得でプレーの幅は確実に広がります。



収録作品

451-S(2)ソフトテニス・勝利へ導く[45分]~東北高校・初級からの実戦力UPドリル集~【2005.6】  
■ 第1巻 ボレーミスを45分で直す! ■ 第2巻 バックは45分でマスターできる!&運動能力を高める練習

## 901-2 サービス&レシーブ

94  
min

### ★大好評[45分シリーズ]第二弾!

ゲーム後の反省点として「サービスがもう少し決まっていたら…」[練習では上手くレシーブできるのにゲームでなぜかミスしてしまう…]こんな話をよく聞きます。45分シリーズ第二弾では、このような悩みを解決するために、中津川監督が東北高校でおこなっている45分ドリルを紹介します。**サービスドリルのテーマはズバリ「確実に狙えるサービスの習得」**です。最初にサービスの原理を深く理解することで、正確なサービスを打つために何が必要か?が見えてきます。また、レシーブドリルでは、発想を転換することでレシーブ側でもゲームを優位に展開することが可能であることを学びます。相手サービスの種類(状況)を数多く想定し、そこから考えられるレシーブの展開をドリル形式で詳しく解説していきます。



収録作品

472-S(2)ソフトテニス・効果的に技術力を高める45分~サービス&レシーブを完全マスター~【2006.3】  
■ 第1巻 狙えるサービスを45分でマスターする! ■ 第2巻 レシーブ力を45分でアップする!

## 901-3 アタックを止める

59  
min

### ★第三弾は「アタックを止める!」

日々進化し続け、結果を残す東北高校・中津川監督の45分シリーズ第三弾。テーマは「アタック止め」。このテーマ最大のポイントは「**至近距離からのスピードボールに対する恐怖心の克服**」です。段階的に恐怖心を取り除き、同時に捕るタイミングとコツを身につけていきます。5分×9ドリル=45分で完璧なアタック止めが習得できます。



収録作品

559-S(4)東北高校・中津川式 効果的練習法&気持ちの高め方~実戦力アップにつながるドリル集Part3~【2008.11】  
■ 第1巻 アタックは45分で止められる!

## 901-4 フットワーク&ストローク

85  
min

### ★実戦ですぐに使えて、結果が出る!

「どんな場面であっても、リズムをとって打つことができればミスは必ず減らせる!」。中津川監督の経験から語られる言葉の一つです。特にストロークはリズムが大切です。自らのリズムでストロークを打つためには、準備としてフットワークが欠かせません。ここでは、**リズムを作るためのフットワークとそこからつながるストロークを絶妙に連動させたドリル**を紹介します。実戦ですぐに使え基本技術を身につけましょう!



収録作品

559-S(4)東北高校・中津川式 効果的練習法&気持ちの高め方~実戦力アップにつながるドリル集Part3~【2008.11】  
■ 第2巻 フットワーク&ストローク練習

## 901-5 メンタルトレーニング&ピーキング

89  
min

### ★中津川式「心・技・体+戦術」

東北高校の特徴として挙げられるゲームの中でのメンタル面の強さ。土壇場に追い込まれた状況からの逆転劇に隠されたメンタル面を強化するためのトレーニング法を公開します。一般的なメンタルトレーニングではなく、経験豊富な中津川監督が考案する手法は必見です。また、勝負事に欠くことのできない「**ピーキング=大事なゲームに、自分の最高の状態をもっていく**」。一流アスリートたちが実践しているこの**ピーキング**を、高校生や中学生が実践しやすいようにアレンジした「**中津川式ピーキング**」をご紹介します。中津川式メンタルトレーニング&ピーキングで、今までと違った選手的一面を見ることができるともかもしれません!



収録作品

559-S(4)東北高校・中津川式 効果的練習法&気持ちの高め方~実戦力アップにつながるドリル集Part3~【2008.11】  
■ 第3巻 中津川式 簡単メンタルトレーニング ■ 第4巻 中津川式 ソフトテニス用ピーキング