

なぜ小平ジュニア出身の選手たちは活躍できるのか!?その秘訣があきらかに!
2016年全国制覇!ジュニアバドミントンの名門クラブが「ジュニア指導」のコツを公開!

小平ジュニア流

基礎からつくるバドミントン上達法

～3つの軸と中心感覚で「伸びる選手」を育てる～

全1巻 66分 8,000円+税

“うまくなるカギ”は
体の使い方にある!



指導/解説

城戸 友行

(小平ジュニアバドミントンクラブ 監督)

実技協力

東京都/小平ジュニアバドミントンクラブ

<小平ジュニアバドミントンクラブ>

1977年創部。2008～10年の荏葉カップ男子3連覇、2013年
同大会女子優勝、2016年同大会男子優勝など、輝かしい
実績を誇る名門ジュニアクラブ。米倉加奈子、佐藤翔治、
上田拓馬など日本を代表する選手を多く輩出している。

小平ジュニア・城戸監督に聞く!
作品のみどころ

Q この作品の対象はどのくらい?

A 本作品は、主にそのバドミントンを始める小学生～中学生、
並びにその指導者を想定していますが、ジュニアからシニアま
で幅広く利用できる内容です。初級から中級(小学生では上級)
程度のレベルを想定した練習メニューが中心ですが、アブローチの仕
方でシニアの上級者にも充分に対応できるはずです。

Q 紹介されているのはどんな内容?

A ウォーミングアップ編やトレーニング編など、時間やシャトルがな
い、人数が多い、場所が限られている、というような環境下で
も、しっかりと練習ができる方法です。

映像(動画)を通して、細かいことにも留意しながら、練習のなかで
コツをつかめるようなドリルが中心となっています。それぞれの練習を
組み合わせることで、効率と効果をあげられるメニューが作れます。

Q どんなコンセプトで
メニューは作られている?

A コンセプトは「次のショットへの準備を重視する」です。攻撃を
していても、守備をしていても、思ったところに思った球を打つ
ためにはいち早く「パワーポジション」を取るようになることが必要
です。そのためには、次の3点が重要となります。

- ① 3つの軸(左右・前後・上下)と中心感覚(バランス)とを意識する
- ② 下半身とビラー(体幹の柱)とを連動させる
- ③ 上半身のスタビリティ(安定性)を獲得する

Q なぜ軸やバランスが大切なのか?

A 軸と中心感覚が薄れると下半身とビラーとが連動しなくな
り、上半身の安定性が獲得できません。結果、「スイング」で
はなく「身体運動そのもの」が崩れて、スピードの低下を招きま
す。これがうまくいくようになると、速い展開でも安定したプレー
をすることができ、結果的に速いスイング動作も可能になります。
そのための練習を今作では紹介しています。
早い段階でこうした体の使い方を習得することで、将来に渡って伸
びていく選手を育成することができます。また、無理のない動きと
なるため、障害を防ぐことができます。



☆詳しい収録内容や
サンプルムービーを
WEBにて公開中!!

ジャパンライム バドミントン



商品番号 954-S

全1巻 66分 8,000円+税

送料一律

500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 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656

2016.11



ジャパンライム DVD 通販サイト
<http://www.japanlaim.co.jp>
新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!
<http://www.jlc-download.com>
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。