

公立中学校 800日の 練習計画 2

～三種の神器とペア別ダブルス指導～

998-1 初心者の初期指導

初めてラケットを握る初心者を指導する際、最初に教える必要がある3つの打法、「バック(ショート)」「フォア(ロング)」「ツッツキ」。この3打法を確実に身につける事が、部活動生活800日を送る上で非常に重要になります。基本の習得を怠ると、最初は1ミリ程度だったズレが、800日後には10センチものズレにつながります。この巻では、この三種の神器を確実に手に入れる方法をご紹介します。



待望の続編ついに登場!

998-2 ダブルス指導の極意

前作では、2人のローテーションやサーブ/レシーブからの展開を中心にご紹介しましたが、本作ではダブルスの面白さでもあり、悩みどころでもある、ペアの組合せ方とその指導方法をご紹介します。組合せ次第で非常に強力なペアが生まれ、団体戦を勝ち抜く上で、貴重な戦力となります。特にダブルスで有利とされる左利き選手への指導法とペアの組ませ方は必見です。



指導・解説: **高須 昌寿**

愛媛県今治市立大三島中学校卓球部

実技協力: 愛媛県/今治市立大三島中学校卓球部



前作を購入された方の意見や要望から
—— 新入部員に対して、何を、どのように指導すればいいか?
—— もっとダブルスについて詳しく知りたい!

2つのテーマに絞りました!

商品番号 998-S

全2巻 16,000円+税
(各巻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 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656

2018.02



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!