

商品番号 847-S

ナロさんの「ソフトテニス・ドリル60連発」

～選手たちだけでできるアイデアドリル集～

わかりやすいアニメーションと、実際のお手本で、選手みずから動きを理解する!

指導・解説 皆呂 充亮 (株式会社スポーツ・ナロ)

全2巻 15,000円+税(分売不可)



“ナロさん”のソフトテニスDVD第2弾!雑誌連載でも好評だった「ドリル集」を映像化しました。この作品では「60種類」のドリルを紹介しています。内容はソフトテニスに必要な動きを簡単に身につけられるよう、様々な工夫が凝らされています。実際の試合で出てくるパターン、前衛の選手が陥りやすいポイント、初心者が苦手にする動きなど、これまでの豊富な指導経験をもとにつくられています。そして、最大の特徴は「選手たちだけでできる」ということです。先生がいなくても練習ができるように、球出しの仕方なども収録しています。なかなか毎日コートに出られないという指導者の方にも、お役立ていただける作品です。

商品番号 901-S

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】

指導・解説 中津川 澄男(東北高等学校 ソフトテニス部監督)

全5巻 25,000円+税

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!8巻だったDVDを5巻に凝縮し、内容はそのままお届けいたします。

ボレーにバックハンド、サービス、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ソフトテニスに必要なエッセンスを幅広く網羅しております。ソフトテニス指導の基本から応用まで、このシリーズがあればほぼ網羅されます。お得で内容の濃い作品をぜひご覧ください!

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!



商品番号 918-S

ソフトテニス・中学生のためのトレーニングドリル集

～技術に直結するベースアップエクササイズ～

指導・解説 中野 道治(スポーツインテリジェンス株式会社)

全2巻 16,000円+税

スポーツインテリジェンス・中野道治氏による“中学生のための”トレーニングDVDが登場です!

今回のテーマは「ソフトテニスに直結するエクササイズ」ということで、これまで紹介されてきたトレーニングメニューよりも一層、実際のプレーにつなげていくことを意識しています。トレーニングは、必要性を感じていても、時間や知識の問題もあってなかなか継続できない範疇かと思えます。そんな現状を変えるべく、今作はより競技の動きに近づけることで毎日の練習に組み込みやすくしています。

フィジカル強化は中学生にとって絶対に必要な練習です。ぜひこの作品を参考に、練習の改革を行っていきましょう!



ソフトテニスDVDおススメ商品

ソフトテニスDVDおススメ商品



元・世界チャンピオン 金環子氏が“韓国式バックハンド”を実演&指導

商品番号 874-S

苦手意識がなくなる!ソフトテニス「バックハンド」の極意

～攻撃的「韓国式バックハンド」の基本から応用～

指導・解説 金環子(MIZUNOアドバイザースタッフ)

古賀 俊彦 (福知山成美高等学校女子ソフトテニス部 監督/ワタキューセイモアソフトテニス部 総監督)

全2巻 16,000円+税

今回は「バックハンド」の強化にテーマを絞り、古賀俊彦氏監修のもと、金環子さんに「韓国式バックハンド」の打ち方の実演と指導をしていただきました。

日本では、バックハンドストロークは「とりあえず返す」という指導が主流でした。しかし、韓国ではバックハンドは攻めるストロークとして指導され、大きな武器になっています。韓国式の大きな特徴は、スイングの際に「左手で右腕を押す」という動作にあります。さらに「相手にコースが読まれにくい」、「打点が前になり、角度をつけることができる」といったメリットがあります。

基本的な打ち方から、状況に応じた打ち方までを紹介しており、あらゆるレベルに対応した内容になっています。

商品番号 880-S

清明学園中学校・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～

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)

全2巻 16,000円+税

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。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います。

清明学園では、これまでに野球からソフトテニスに転向して、東京チャンピオンになる選手が何人もいました。高橋監督はその選手たちを指導するなかで「野球が上手い選手=ソフトテニスの上達が早い選手」と考えるようになり、野球からヒントを得た練習を取り入れてきました。

ぜひこの作品を参考に、日々の練習に取り入れてみてください。

なぜ!? ボールを打たないのに「気づいたら」上達する驚きのメソッド!



商品番号 957-S

姫路ジュニア・宮下監督の「3タイプ指導法」

～初心者段階的に育成するソフトテニスコーチング～

全国屈指の名門ジュニアクラブが実際に行う、初心者指導の切り口をここに!

指導・解説 宮下 徹(姫路ジュニアソフトテニスクラブ 代表)

全2巻 10,000円+税



兵庫県の名門・姫路ジュニアソフトテニスクラブ。全国屈指の強豪クラブであると同時に、各年代の日本チャンピオンを数多く輩出しています。今回はそんな姫路ジュニアの練習・指導方法を、ありのままに公開します。

今作の特徴は、初めてラケットを握る小学校1年生から、全国大会での結果を狙っているトップ小学生まで、段階的にその練習の切り口を紹介している点です。初心者であればどこから始めるのか、上級者にはどこまで求めるのかなど、同じような練習のなかでも見るべき点や狙いが変わってきます。いつも行っている練習の形を見ることで、選手への接し方などの参考にもなるはず。