

超！テンポアップとねばりの練習

稲城ジュニアの効率化練習

講師：花園智弘コーチ



込みました。

全国小学生大会東京チーム監督、稲城第三中外部コーチ、稲城ジュニアソフトテニスクラブコーチ

週2回の練習の稲城ジュニアの選手が全小でのベスト4の入賞、全中での団体ベスト4などの実績は驚異的。その秘密を講座の中に織り



どう短時間で成果をあげるのか？昨今の時間短縮、効率化が求められる部活動の練習に大いに参考になる内容です。

VOL1 効率化練習 51分

- ・訪問記と内容の概要まとめ VTR
- ・アップも本格的な練習
- ・初心者指導 ラケットの構え、下半身の動かし方
- ・連続ラリーの練習でミスをなくす
- ・サーブは休憩時間に行う。
- ・3セクションに分かれての練習
シングルス 前衛練習 ストローク練習



VOL2 練習方法と応用編 52分

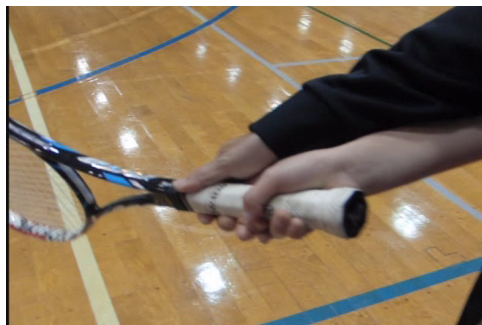
- ・ねばるテニスはどこから生まれるのか？
- ・ダブル後衛は前衛のができるかどうかの判断ではなく、後衛が雁行陣ができる後衛かで判断する。
- ・テイクバックやフォームの考え方は？
- ・手投げ練習の考え方と実際の様々な練習パターン
- ・稲城の練習を参考にした効率化検証 VTR



「解説とポイント」

ジュニアの練習では手投げを多用するところが多いようです。稲城の練習と言えば「手投げ練習」というほど有名な「手投げ練習」をじっくりと見せてもらいました。

手投げのバリエーションは豊富で、一日中でもやることができ、そのパターンは全て試合の場面を想定しています。手投げだけで、技術レベルアップ、強化ができるのだと、あらためて関心と感心をもってみさせてもらいました。



手投げを多用する理由は、いかにたくさんのボールを打たせるか。ということですが、かといって細かくそこで教えたりはしないのです。教えすぎないことも大事だと言います。

初心者指導も同様です。ラケットとボールのコンタクトを大事にしているため、まずはアンダーストロークから教えています。



下半身は右足を回すことによって体の回転を得る、左足は踏み込まない、止めて、それを軸に回転をする。ポイントは少ないですが、大事なポイントだと言います。

練習を通じて感じる事は、何もしていない選手がいない、たとえ球拾いでもその時に重要な役割がある、基本全員が同じ練習をしている、無駄がない動きと練習パターンと、とにかく効率の良さを感じます。テンポとリズムは見習うべき点、多々です。そして試合で大切な「ねばり」が生まれる要素がそこにはありました。

ぜひ、皆さんに、この稲城の練習に触れてほしいと思っています。

【料金】

VOL 1 = 価格 = 6,480円

VOL 2 = 価格 = 6,480円

VOL 1～2の2巻同時お申し込みの場合、割引で、

11,600円となります。(料金は振込手数料と送料・税込の金額です)

「注意事項」

お送りする DVD は学校の部活動内、少年団などのメンバーの決まっている社会体育クラブ等で活用する場合は視聴可能とします。DVDのコピーは禁止ですので、コピー配布は絶対に行わないでください。(著作権法に抵触します) また、テニススクールや不特定相手の講習会等で使用する場合は禁止です。

【申し込み方法】以下の3通りになります。

①インターネットで申し込む（以下アドレスから申し込みフォームで申し込みください）

<http://echigo.sakura.ne.jp/inagi/postmail.html>

② FAX で申し込む 右番号に送信してください fax **020-4667-3480**

③ YAHOO ショッピング <http://store.shopping.yahoo.co.jp/10softtennis/>

●『問い合わせ先』

NPO法人ソフトテニス指導者協会

oyahisa@aol.com fax 020-4667-3480

<http://echigo.sakura.ne.jp/contact/postmail.html> 問い合わせフォーム

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/> スクールホーム その他の講座のご案内

NPO 法人 ソフトテニス指導者協会宛 FAX **020-4667-3480**

申し込み用紙(FAX用)です。別紙なしで、このまま送ってください。

10倍上達するソフトテニススクール [稲城ジュニア申し込み](#)

会員番号		←すでにスクール会員の方は記入してください。新規の方は新規と記入してください(番号不明の方は番号不明とお書き下さい)
お名前		
〒	住所	
メールアドレス		
電話番号		
FAX		

*電話番号は必ず記入してください。メールアドレスかFAX番号はどちらか必ず記入してください。

*希望の所に○を付けてください。全回とはVOL 1、2の2巻同時申し込みになります。

稲城ジュニア	VOLL 1	VOL 2	全回
------------------------	--------	-------	----