

10倍上達するソフトテニススクールラインナップ

講座は、古い順に第2期、強化書シリーズ、練習ドリル、診断シリーズ、阪西メソッドと順次開設してきました。特別講座は、1巻完結のシリーズで、一つ一つ、価値のある内容を公開してきました。

第2期シリーズでは、チェックシートを使って練習に取り組む新しい手法を紹介しています。指導経験の浅い深いに関わらず、どなたでもレベルの高い指導や練習効果が期待できる内容になっています。2期は、はじめての方お勧めです。

強化書シリーズでは、2期をさらにレベルアップし、強化のための練習や勝つためのベンチワークなど具体的な指導内容をつぶさにお伝えしています。

練習ドリルシリーズでは選手自ら練習できるメニューをたくさんそろえました。日頃の練習内容にお困りの方には最適です。

特別講座の「はじめてのソフトテニス」ではソフトテニスの「いろは」を細かく作り込んだ DVD を制作しました。「韓国バック」では、明らかに優れている技術である韓国バックのメカニズムと打ち方を、この1本で完結してお伝えしています。

その他、特別講座では特色のある単独講座を開設しています。

「全国大会ソフトテニス試合 DVD 販売中」 主催者公認ビデオ

●2016. 8石川全中DVD

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/h28zen.pdf>

●2016. 7全国小学生大会DVDを販売中です。

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/2016zensyou.pdf>

●2016. 3都道府県対抗大会DVDを販売中です。

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/todo2015.pdf>

●2015年山形全中DVDを販売しています。

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/h27zen.pdf>

●2014年高松全中DVDを販売しています。

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/h26zen.pdf>



■外伝 野口ノート 詳細→ <http://echigo.sakura.ne.jp/school/noguchi.pdf>

高校日本一文大高校野口監督

- VOL1 0から作るチーム作り
- VOL2 「1をつくる」基礎編
- VOL3 勝ちに行く 応用から戦略へ
- VOL4 文大杉並高校の日頃の強化練習メニュー
- VOL5 「1をつくる」の実戦的検証
- VOL6 トップレベルでの試合でのマネジメント
- VOL7 「1をつくる」からのステップアップ



ここは、野口流、試合術の極意になります

□ **VOL 8 「負けないテニスを目指す」**

□ **VOL 9 「勝つためのレベルアップ」**

出演は、2016年高校インターハイ個人1, 2, 3位、団体優勝を果たした文大杉並の高校生選手や、アンダー14の中学生選手や全中入賞者など有力選手多数。講師はジュニア指導者第一任者の元アンダー14監督、文大杉並高校監督の野口先生です。

■外伝 中本戦略 詳細→ <http://echigo.sakura.ne.jp/school/nakamoto.pdf>

**元全日本監督 中本裕二監督の
2つ先を行くソフトテニス戦略**

男女小学生から中高一般までに役立つ、深い内容に仕上がっています。

「講師」

中本裕二監督

元 NTT 西日本監督、皇后杯8回優勝など実績多数。2010年まで全日本監督として女子団体を優勝に導く。攻撃型平行陣うや裕ちゃんフォーメーションを生み出すなど、ソフトテニスの戦略において勝たせる第一人者である。



□ **VOL1 中本戦略の基本**

□ **VOL 2 基礎の中に戦略がある。どنگり肝の練習**

□ **VOL 3 発想を転換すると見えてくる戦略**

□ **VOL 4 ベンチとコートでの戦略の真髄**

□ **VOL5 オールラウンドと中本戦略** 文大の合宿より
新刊20116. 10

■外伝 阪西メソッド 詳細→ <http://echigo.sakura.ne.jp/sakanisi/sakanisi.pdf>

VOL1

初心者で入部してきた中学1年生の初日からの指導の様子を再現してもらっています。できるだけ早く試合ができることを目標にフォア、バック、サーブを効率良く教える様子をお伝えします。特にバックの面作りの基本は必見です。

初心者を中学3年生でジュニア選手を追い越すための、初期段階のノウハウが満杯の貴重な一巻です。

VOL2

ジュニア選手に勝つポイントは前衛力の育成であり、そのためにはポジションや、試合に対する考えを指導する必要があります。1ポイントずつ追いつくために目先の勝利にこだわるのではなく、やる



ことを割り切って徹底する姿勢が大事ということはこのDVDは教えてくれます。
特色のあるファーストサーブやポジション、試合や部活での選手の決め方など、盛りだくさんでお伝えします。初心者を勝たせたい指導者必見です。

■ **第2期全4回 詳細** → <http://echigo.sakura.ne.jp/school/kouza2.pdf>

チェックシート+DVD+解説レポートで構成するシリーズです。

第1回 フォア:レベルスイングからフル(振る)スイングへ

第2回 前衛プレー:動かない、動く前衛になるために 前衛プレー&ポジション

第3回 試合における戦略:頭でプレーするソフトテニス

第4回 練習とメンタル、スライスサーブ完成編

*一つ一つのプレーを掘り下げて、プリントで設問、それに対応した動画、さらに解説したレポートでドリル形式で学びながら上達します。

ソフトテニススクールホームページ

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/>

■ **特別講座** <http://echigo.sakura.ne.jp/school/ssss.pdf>

- 1 マスター！韓国バック
- 2 はじめてのソフトテニス
- 3 左利きだけのスペシャル
- 4 部活運営マニュアル
- 5 トップ前衛を目指すレベルアップと練習メニュー
- 6 攻めのテニス、負けないテニスの上達法
- 7 ダブル後衛と戦う、ダブル後衛で戦う



上記詳細は右へ <http://echigo.sakura.ne.jp/school/ssss.pdf>

■強化書シリーズ 詳細→ <http://echigo.sakura.ne.jp/school/kyoukasyo.pdf>

- 第1回 シングルス強化に生かす！
- 第2回 伸びる強化練習メニュー5日間
- 第3回 結果が変わるベンチワークの強化書
- 第4回 チームの戦略強化書1
- 第5回 チーム独自の戦略強化書を作る



■練習ドリルシリーズ 詳細→ <http://echigo.sakura.ne.jp/school/dorill.pdf>

- VOL1 多人数で選手たちだけでできる練習ドリル集 DVD55分
- VOL2 普段の練習に活かせる応用練習ドリル集 DVD40分
- VOL3 前衛ポジション特集 DVD46分
- VOL4 工夫で効果をあげる練習ドリルDVD37分
- VOL5 目標物(コーン)の使い方と球出しの技法 DVD38分



■診断シリーズ 詳細→ <http://echigo.sakura.ne.jp/school/sinndann.pdf>

- 第1回 診断指導で初心者から中級者へ！
- 第2回 診断指導で中級者から上級者
- 第3回 多くのアンゲルから改善指

終了しました

■スキルズシリーズ 詳細→ <http://echigo.sakura.ne.jp/school/skills.pdf>

- 1、早いシュートを打つ方法
- 2、トップ打ちの方法

- 3、ライジングの打ち方
- 4、ロブが得意になろう、アンダーストロークの打ち方
- 5、バックハンド上達のポイント
- 6、スライスサーブの打ち方
- 7、ファーストサーブの入る確率を上げる方法
- 8、カットサーブの打ち方とコツ
- 9、スマッシュの打ち方
- 10、ローボレーの取り方
- 11、正面ボレーの取り方

現在休止中

■第1期

- VOL1 スライスサーブ、ワイパーストローク、前衛プレー、他
- VOL2 手投げ練習メニュー、フットワーク、ショートゲーム、他
- VOL3 前衛のポジション特集、バックハンド、他
- VOL4 試合に勝つために、マネージメント、心理、ピーキング他
- VOL5 早いボールを打ちたい、レシーブからの攻撃、カットサーブ他
- VOL6 こうすれば治る、様々な欠点を修正する方法、他

ソフトテニススクールホームページへ戻る↓

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/>

Copyright© 2011 All Rights Reserved.

<http://echigo.sakura.ne.jp/komon/>

メール oyahisa@aol.com

上記はNPO法人ソフトテニス指導者協会が運営をしています。

<http://echigo.sakura.ne.jp/npo/>