

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。

- 2017. 8長崎全中DVDを販売しています。

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

- 2016. 8長石川全中DVDを販売しています。

<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>



■ 白幡方程式 詳細 <http://echigo.sakura.ne.jp/school/sirahata.pdf>

「キーワード」

- ・展開は右ストレートと逆クロスの練習ばかりやりました。
- ・流しの高いロブが大事。徹底して練習しました
- ・垂線を引けば時間と距離ですべて説明できます。
- ・できないことは練習で無くす。極端なことをやる
- ・くさびを打つ、試合の後半で有利になります・
- ・2本単位の考え方 駆け引きが大事です。



VOL1 49分

- ・白幡先生へのインタビュー
- ・試合展開と勝つポイント

- ・ 2点単位の考え方と駆け引き
- ・ フォアストロークとゆる

VOL2 50分

- ・ フォアボレー (ボレーの基本)
- ・ バックボレー 極端な練習
- ・ 垂直で動きは全て説明できる
- ・ 前衛のポジションと動き出し
- ・ 前衛の総合的な練習
- ・ 実際の試合の中で何を指導するのか



白幡先生のオリジナル「ソフトテニスの教科書」プリント付き

■ **コラボ** 打ち勝つテニス 詳細→ <http://echigo.sakura.ne.jp/school/utikatu.pdf>

- VOL 1** 速いボールを打つ
- VOL 2** 打ち勝つ選手とは

講師 白幡監督 (現羽黒高校監督) 2017インハイ男子団体優勝 全中優勝経験あり

講師 中本監督 (現どんぐり北広島監督) 元全日本女子代表監督

講師 野口監督 (現文大杉並学園監督) 2016.17インターハイ2連覇 全中優勝経験あり





インハイ2連覇 文大杉並高校の野口先生
元アンダー14全日本初代監督 元中学教員



どんぐり北広島の中本監督、元全日本女子の監督。理論家としても勝たせる監督としても有名

ソフトテニスの集大成のDVDと言えます。打つテニスで実績を残してきた3名将に「打ち勝つテニス」をテーマに取材。活躍する選手たちとともに「速いボール」はどう打つのか？上半身の使い方、下半身の使い方はどうするのか？興味深いのは今までの常識を変える内容なのに、3名の講師は同じことを言っています。「ゆるみ」です。

■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



ここは、野口流、試合術の極意になります

- 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
- VOL8 「負けないテニスを目指す」
- VOL9 「勝つためのレベルアップ」
- 特別編講習会 「野口先生講習会編」

ご存じ、高校インターハイ2016、2017 団体戦、個人戦いずれも2連覇の文大杉並高校の名将、野口先生の講座です。野口先生は元中学校教員で全中制覇の経験もあり、ジュニア指導、初心者指導にも定評があります。

■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
- VOL2 基礎の中に戦略がある。どんぐり肝の練習
- VOL3 発想を転換すると見えてくる戦略
- VOL4 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
- VOL6 オールラウンドの秘訣グリップで全てが変わる
(ジュニア世代のオールラウンド)

■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。
スクールで受講数ナンバー1の講座です。

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へ
- 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

- 終了しました
- 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/>