

10倍上達するソフトテニススクール
うん、これは使える!

選手が自分たちだけででもできる良い練習は無いだろうか
新しい練習方法が無いだろうか
練習をしているが中々、上達しない
毎日同じ練習でマンネリ化している
今までと同じことを繰り返しても同じような結果しか得られないか…

H25.4新着

ソフトテニス練習ドリル集

この「練習ドリルシリーズ」は通常の放課後部活動での練習をより充実したものにするために効果ある練習ドリルを厳選してお伝えしてまいります。
特に面数の少ない環境で、人数が多くても練習効果が上がるということをコンセプトにお伝えしていきます。
VOL1と2では練習ドリルを中心にVOL3では、教えるのも、学ぶのも難しい前衛のポジションをDVDを見るだけで理解できる内容をお伝えします。

VOL1 多人数で選手たちだけでできる練習ドリル集

VOL1では練習メニュー25ドリルを紹介しています。いつでもすぐに出発する練習ドリルばかりになっています。生徒だけでできる、1面で多人数でもできる、効率良く効果の高いメニューばかりを集めました。やり方を説明するだけでなく、その練習の持つ意味や重要なポイントも解説に加えてあります。
このDVDを見るだけでそのまま、各部活動で生かせる形になっていて、さらに練習ドリルをインターネットのダウンロードでいつでも別に出せるようになっていました。

- ・手投げストローク
- ・流すフォア、バック上達のこつ
- ・ピストン打ちストローク
- ・手投げ振り直し
- ・4球連続の前衛練習
- ・後ろから球出し
- ・3コースストローク打ち練習
- ・様々な乱打練習
- ・フォローの練習
- ・ローボレーストローク練習
- ・レシーブでのツイスト練習 等

VOL2 普段の練習に活かせる応用練習ドリル集

VOL2ではさらに発展的な練習ドリルとして、応用練習、強化のための練習ドリルを紹介します。選手たちだけでできる練習ドリルに加え、指導者も関わる練習ドリルも含まれます。

- ・強化のための手投げストローク
- ・前衛強化のための球出し練習
- ・スマッシュブネローから入る練習
- ・ダブル後衛の練習方法
- ・競争原理やアイデアを使った様々な校内試合の方法 等

VOL3 前衛のポジション解説特集

VOL3では、ポジションの考え方を様々な角度から伝えた内容を総集編としてお伝えします。

- ・前衛のポジションの基本的考え方
- ・前衛のポジションはこうだ!という教え方
- ・前衛のポジションを3.7mの幅で考えた教え方
- ・前衛のポジションの6歩で考える教え方
- ・その他ストレート展開を意識したポジションと練習方法 等

ソフトテニスプレーヤーの分野です。Vol.10のポジションを担当しています。

「内容」

VOL1 多人数で選手たちだけでできる練習ドリル集

DVD55分 24ドリル

- ・手投げ練習の考え方
- ・工夫した手投げ練習
- ・多人数でできる前衛練習
- ・フォローの練習
- ・4コースレシーブ練習 他

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/dorill1.pdf> (参考資料：VOL1のドリル図です)

VOL2 普段の練習に活かせる応用練習ドリル集

DVD40分 20ドリル

- ・強化のための手投げストローク
- ・前衛強化のための練習

- ・スマッシュとフォローから入る練習
- ・ダブル後衛の練習方法
- ・方法と目的を明確にした校内試合 他

VOL 3 前衛ポジション特集 DVD 46分

- ・ポジションの基本
- ・6歩で考えるポジション
- ・3. 7mのポジション
- ・飛び出しとポジション
- ・前衛の前後の動き

過去に別の講座でお伝えした内容です。

VOL 4 工夫で効果をあげる練習ドリル DVD 37分 充実の24ドリル

- ・「しぼり」を使った試合形式練習
- ・ビデオの活用と韓国ボレーの活用練習
- ・せまくても人数が多くても効率良く行う練習
- ・楽しんでやるレク的な練習
- ・その他

以下はVOL4のプロモーションビデオです。

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/ren4pro.wmv>

VOL 5 目標物（コーン）の使い方と球出しの技法 DVD 38分

- ・コーンタッチとステップの強化方法（コーン周回）
 - ・サーブコースとコーンの位置、その意味
 - ・前衛の動きを決めるコーン
 - ・目標物を使った練習
 - ・強化する後衛練習、手投げの方法
 - ・前衛練習での球出しの方法
 - ・選手同士で球出しをする方法 他
- より詳しい説明は以下をごらんください。

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/ren5.pdf>



【料金】

通常価格 1巻 = 4,600円 全巻の場合 19,000円 です。いずれも受講料 + 振込手数料 + 送料込のお値段です。

料金支払いは後払い。DVD等と一緒に郵便振込用紙(送金代金無料)を同封させていただきま
すので、そちらで到着後10日以内にお振り込みください。キャンセルする場合は10日以内に返送して
ください。

【申し込み方法】 以下の2通りになります。

以下フォームからお申し込み下さい

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

- ・このキャンペーンの商品 (DVD) の発送はシルバー連休明けの9月24日～行います。
- ・伸縮コーンの数に限りがありますので、申し込み多数の場合は、コーン付きは終了する可能性があります。

以下用紙に記入の上 FAX で申し込みください **020-4667-3480**

申し込み用紙(FAX用)です。別紙なしで、そ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練習ドリル申し込み

お名前		会員番号	
〒	—	住所	
メールアドレス			
FAX 番号			
電話番号			

*できるだけメールアドレスも記入してください。*会員の方で番号がわからない方は会員とだけ記入してください。新規の方は会員番号は「新規」とご記入ください。

*希望の所に○を付けてください。

練習ドリル	VOL1	VOL2	VOL3	VOL4	VOL5	全 回 (VOL1,2,3,4,5)
-------	------	------	------	------	------	--------------------

●『問い合わせ先』
10倍上達するソフトテニススクール
【主催：NPO 法人 ソフトテニス指導者協会】
〒959-1234 新潟県燕市南6丁目6-7
oyahisa@aol.com
fax 020-4667-3480
担当：大屋

