

10倍上達する 第2期

ソフトテニススクール



好評をいただいた第1期

<http://echigo.sakura.ne.jp/jistc/voll1.htm> に次いで、
第2期が平成24年3月15日にスタートしました。

第2期では、ターゲットを新中学2年生として「どのように上達させるか」「勝てる選手にどう成長させていくか」ということで話を進めていきます。

内容は、見本となる選手のプレーや練習メニューなどを詳しくまとめたDVD、それを解説した紙面のレポート（中学生にもわかりやすく書かれたレポートです）、重要なプレーを分解してチェックポイントでまとめたチェックシート、必要に応じて文字を書き込むワークシートで構成します。

チェックシートとワークシート

同時に教えることは3点までというのが指導の原則です。

例えば、バックの指導の時にポイントはいくつかありますが、まずは3つに絞ります。

- ①テイクバックは両手で引く
- ②左手で右腕を押し
- ③右ワキがあかないようにする。



この3つに気をつけて練習をするように心がけることを指導したとします。

目の前で模範を示してやることは大事です。テイクバックの意味や両手で引くということはどういうことなのか、言葉だけではわかりにくいものです。

左手で右腕を押すと言っても、どのタイミングで、右腕のどこをどう押せば良いのかこれは、一つ違えば、大きな違いとなって現れてきます。

ですが、指導者によっては模範を示せない場合もありますし、毎回毎回模範を示しているわけにもいきません。

そういうリード役を行ってくれるのが、**チェックシート**です。

チェックシートにはチェックポイントと、写真入りでポイントになる場面が示されています。そして模範を示してくれるのが**DVD**ということになります。

このサイクルはPDCAサイクルそのものです。

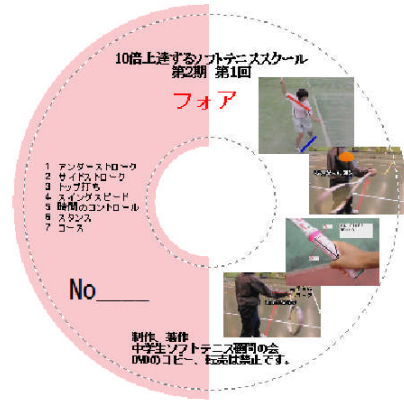
PはP l a n 目標・計画

DはD o 実施・実行

CはC h e c k 点検・評価

AはA c t i o n 処置・改善

チェックをしたら、さらにそれを改善する、そして目標に近づくというサイクルです。



第1回のDVD

ですが、模範となる選手が身近にいなかったり、どこにポイントがあるかわからずに練習している選手が残念ながらたくさんいます。

そういう人たちの手助けになるために制作したのこのシリーズです。充実の内容です。保存版になると自負しています。

第2期の内容 内容は、途中で多少変わる場合がありますのでご了承下さい。

第1回 フォア：レベルスイングからフル（振る）スイングへ

発送可能

ストロークの種類をアンダー、サイド、トップと分け、さらにタイミングで分けます。タイミングはライジングと頂点、落ちてきたときと分けることができます。

基本的なスイング軌道として、ゆっくりで同じスピードで振るレベルスイングから早いスイングで振る、フルスイングへの変化を目指します。

さらに打ち方として、オープンスタンス、クローズドスタンスの違いと利点

流しのコースから打ち方を身につける練習方法、感覚のにぶるストローク

見本となる打ち方として、下半身の外旋&内旋、上半身の前腕の使い方と理論を模範となる複数の選手をモデルに説明をします。

「内容」

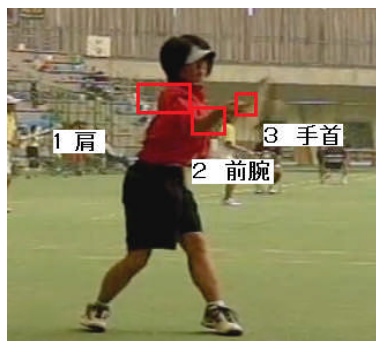
- | |
|-------------------|
| ① DVD (47分) 1枚 |
| ② 取り扱い説明書 12ページ |
| ③ チェックシート 7種類7ページ |
| ④ 解説レポート 7種類7ページ |

「チェックシートとレポートの内容」 VTRもこれに準じます。

- 1 アンダーストローク
- 2 サイドストローク
- 3 トップ打ち
- 4 時間をコントロールする
- 5 スイングスピード
- 6 スタンス
- 7 コース

【補足資料】

- 1 フォアの分析は難しい
- 2 つま先方向に注目
- 3 外旋から内旋へ
- 4 体勢
- 5 トップ
- 6 ひねり戻しのメカニズム
- 7 肩からラケットへ伝わる
- 8 打球点
- 9 練習はフォーム作りから



第2回 前衛プレー レベルアップ前衛

平成24年4月20日発送予定

前衛の基本プレーを一つ一つ説明とチェックシートを用意します。特に新規プレーとして、ハイボレーや前衛の自分で空間を作る考え方などを披露します。前衛の動きとして難しいネット近くの前後の動きを一流選手の実際の動きをわかりやすく説明をします。難しい前衛が上達するノウハウがびっしりです。

初心者から上級者までをカバーする内容です。

「内容」 *以下は予定です

DVD (42分)
チェックシート 6種類
レポート 8種類
補足資料 1種類

- ・前衛のストローク 後衛のストローク
- ・正面ボレーとポトリボレー <http://echigo.sakura.ne.jp/dat/check0415.pdf> (サンプルです)
- ・ワイパーボレー
- ・ハイボレー
- ・ローボレー
- ・スマッシュ

- ・バックスマッシュ
- ・飛び出しボレーとモーション
- ・ネット際のフォローと前後の動き

*予定していたポジションは第3回の戦術の中で説明をします。(2012/4/8 改訂)

第3回 試合における戦略：頭でプレーするソフトテニス

平成24年5月20日発送予定

レシーブでの攻め、ファイナルでの攻め、ダブル後衛としての戦い方、ダブル後衛への攻め方、ダブル前衛としての試合、前衛後衛とのコンビネーション
試合の流れを変える、変えないプレー、試合の流れを取り戻す方法など
前衛後衛のコンビネーションを踏まえながらソフトテニスで展開される試合での戦略をお伝えしていきます。
前衛のポジションをワークシートで学習するためのVTRとシートをリンクさせます。

第4回 練習とメンタル、スライスサーブ完成編

平成24年6月20日発送予定

練習に対する考え方、練習の方法、練習と試合との結びつき。
試合の中でのメンタルの保ち方、試合前の練習でのメンタルの持ち方
ソフトテニスでは欠かせない気持ちと練習について解説をします。
サーブは、新しい映像を加え、スライスサーブ完成版をお伝えします。
シングルス情報も掲載します。全体として第2期のまとめの章になります。

*DVDの中身は回によって違いますが、おおむね時間は30分～40分です。チェックシートは5枚～10枚、必要に応じてワークシートも加えます。レポートは各巻10枚～20枚を予定しています。全てカラー刷りです。出演する選手は中学生、高校生、大学生で初心者からアンダーに入った選手まで様々です。出演選手は女子が中心になります。

【料金】 平成24年4月時点での料金です。料金は改定する場合があります。

1講座＝5、200円

(料金は後払い、振込手数料と送料・税込の金額です)

発送期日が過ぎたものはいつでも発送できます。

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。複数巻や全巻申し込みの場合は、最初の巻が届いた時点で全額をお支払いいただくことになります。

全講座(1～4)申し込みの方は20,800円のところ、**18,900円(全4講座+送料込)**の割引価格です。入会金等はありません。

【第一期、特別講座も好評受付中です】

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

第一期申し込み

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

特別講座の内容と申し込み

「注意事項」

お送りする DVD やチェックシート、レポートなどは学校の部活動内、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、プリント類の増刷り配布は可能とします。DVD の視聴も可能ですが DVD のコピーは禁止ですので、コピー配布は行わないでください。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原則禁止です。別途ご相談ください。

【申し込み方法】 以下の2通りになります。

- ・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/kouza2/postmail.html>

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

● 『問い合わせ先』

中学生ソフトテニス顧問の会 〒 959-1234 新潟県燕市南 6 丁目 6 - 7
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/contact.pdf> 問い合わせフォーム FAX用

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/qa2.htm> 第2期のQ&Aページ

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/> 10倍上達するソフトテニススクールのホームページ

<http://echigo.sakura.ne.jp/komon/> 中学生ソフトテニス顧問のページ

<http://echigo.sakura.ne.jp/jistic> スクール会員専用ページ

-----切り取り-----

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 **第2期申し込み**

会員番号			←すでにスクール会員の方は記入してください。
お名前			
〒	—	住所	
メールアドレス			
電話番号			

*希望の所に○を付けてください。

第2期講座	第1回	第2回	第3回	第4回	全回
-------	-----	-----	-----	-----	----

第1回 フォアのストロークの構成モデル図

打法による分類

打点の高さによって分ける方法

- ・アンダーストローク
- ・サイドストローク
- ・トップ打ち



サイド、フルスイング、頂点打ち

スイングの速さによって分ける方法

- ・レベルスイング
- ・フルスイング

打つタイミングによって分ける方法

- ・ライジング
- ・頂点打ち
- ・頂点よりも下がった時点で打つ

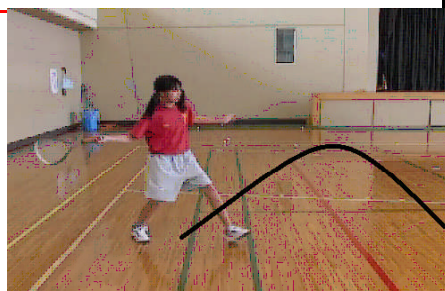
*** 3つの要素が重なってスイングは生まれる**

下半身の使い方

- ・オープンスタンス
- ・クローズスタンス

上半身の使い方

- ・流しの打ち方
- ・引っ張りの打ち方



ボールを打つタイミング

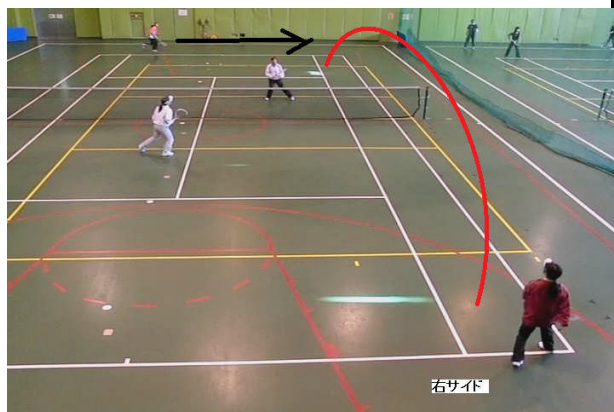
打つボールによる分類

攻め

- ・ポイントを取りに行くボール
- ・前衛をアシストするボール

守り

- ・相手前衛を交わすボール
- ・立て直す時間をかせぐボール
- ・短く返すボール



右サイド

後衛のアシストストローク (攻め)