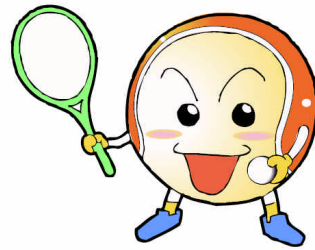


10倍上達する ソフトテニススクール 強化書シリーズ



スクールマスコット

【強化書シリーズとは？】

長い期間（夏休みや冬休み、春休みなど）を利用して、普段できないことにじっくりと取り組むことを目的としたシリーズです。選手やチームのレベルアップに役立つ内容になっています。

強化書シリーズの内容

第1回 シングルス強化に生かす！

中学生にシングルスが導入されることになりました。シングルのルールや基本的な技術と戦略をお伝えします。また、その技術を、ダブルスの試合を行う上でどう強化に生かしていくかを解説します。シングルス導入は後衛の器用さやシュート力、バックの上達を促すだけでなく、前衛のストロークの強化にも役立ちます。そのノウハウをお伝えします。

- ① DVD（33分）1枚
- ② 解説レポート 4ページ



第2回 伸びる強化練習メニュー5日間

練習メニューの考え方の決定版です。練習メニュー組み立ての基本は以下の通りです。

- 1 基本練習
- 2 考える練習、理論の勉強
- 3 応用練習
- 4 自分の課題練習
- 5 試合の練習

練習メニューへの考え方は、その練習の内容以上に位置づけが大事になります。何のために行い、どのような効果があるのかを明確にすることが練習には必要になります。練習メニューを単に紹介するのではなく、その意義や、目的などを余すことなく紹介していきます。5日間の練習メニューとして紹介してきます。1日分を1日で行ってもいいですし、1日分を時間をたっぷりとって、1



週間で行い5週間で全て行ってもかまいません。夏休みのじっくり取り組める時期を意識した練習内容を紹介していきます。

「内容」

- ① DVD (55分) 1枚
- ② 解説レポート 4ページ

第3回 結果が変わるベンチワークの強化書

ここでは試合で勝つための、試合前の準備や、試合中のチェンジサイズの時のコーチング（何をどのように指示すれば良いのか）、また練習試合や研修大会などで、何にこだわって指導をしていくと成長するのか、モチベーションを上げるためのミーティングの方法などを特集します。

この中で上達する秘訣、勝つための秘訣をたくさんお伝えしていきたいと思います。



「第3回 ベンチワーク」

- ① DVD (39分) 1枚
- ② 解説レポート 3ページ

第4回 チームの戦略強化書1

試合の中で「やらなければいけないこと」「やってはいけないこと」を「きめごと」としてチームに浸透させます。例えば以下のような「きめごと」をします。

- ・相手のスマッシュはシュートで返せ
- ・後衛のファーストはエースではなく、7割の力で入れることに専念する。
- ・飛び出しは1ゲーム目に行く。
- ・ファイナルのレシーブは2本はアタックに行く
- ・前衛は、1回、サイドは抜かれてから考えろ それまではセンターをあけるな
- ・ダブル後衛を相手にする時は作戦を立てて臨め
- ・ダブル後衛をやるなら、左右を固定して、片サイドの専門家になれ



上記は内容の一部です。これらの「きめごと」は戦略上重要なことでもあります。選手がプレッシャーに負けてしまったり、迷いが出て思うようなプレーができないことを防いでくれます。

きめごとは、チーム毎に決めれば良いのですが、ここでは約15の「きめごと」を紹介します。全ての内容とその意味と解説をお伝えします。

「第4回 教科書①」

- ① DVD (40分) 1枚
- ② 解説レポート (4.5回共通)

第5回 チーム独自の戦略強化書を作る

第4回のおつづきです。残りの約15の「きめごと」の紹介と解説を行います。

最終的にそれぞれチーム独自の強化書を作ることを目指します。強化書作りのノウハウもお伝えします。

「第5回 教科書②」

① DVD (37分) 1枚

* 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。各号レポートが付きますが、第2期のようなチェックシートやワークシートは付きません。レポートはVTRを補足する内容になります。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】

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)



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、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。

全講座(1～5)申し込みの方は26,000円のところ、

19,950円(全5講座+送料込)の割引価格です。会員、新規の方でも同じ料金です。

「注意事項」

お送りするDVDや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。

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/kyoukasyo/postmail.html>

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

郵便振込が原則ですが、銀行口座振り込み希望の方は口座をお伝えしますので、申し込みフォームやFAX用紙にレを入れてください。(口座：ジャパンネットバンク)

● 『問い合わせ先』

中学生ソフトテニス顧問の会

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/contact.pdf>

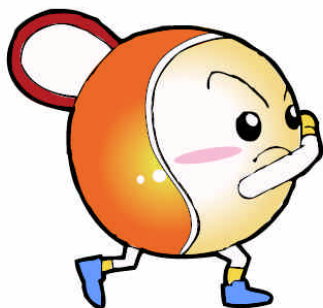
問い合わせフォーム FAX用

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/qa2.htm>

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



【第一期、第二期、特別講座も好評受付中です】

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/mousi.htm> 第一期

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

<http://echigo.sakura.ne.jp/school/kouza2.pdf> 第二期

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。

----- FAX 用 -----

10倍上達するソフトテニススクール [強化書シリーズ申し込み](#)

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				

*希望の所に○を付けてください。

強化書シリーズ	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	全回
-------------------------	-----	-----	-----	-----	-----	----

支払いは銀行口座振り込みを希望 (希望の場合はレを□に入れてください)